سیلفی کے شوقین مودی کی سرپرستی میں نسلی تعصبات عروج پر...... ایک سالہ کارکردگی ۵۵

طب و صحت نمبر

اُردو ڈائجسٹ

جولائی 2015ء

urdudigest.com
urdudigest.pk
www.urdudigest.com

• معدے کی جلن کا آسان حل

• ڈپریشن سے نجات حاصل کریں

• جلد کو بد نما ہونے سے بچائیے

بھارت میں میگی نوڈلز اسکینڈل

غذاؤں میں کیمیکل ملانے کا مکروہ دھندا نمایاں کر دیا صفحہ ۴۴



الخدمت کفالت یتامی پروگرام
۱۰ ہزار یتیم بچوں کی کفالت کا عزم ۲۳۰

۱۲ ہزار روپے کی چوری
ایک انوکھے چور کا قصہ ۲۰۰

ڈاکٹر وزیر آغا کی یادیں
ممتاز ادیب کا دلچسپ خاکہ ۲۱۶

بسم اللہ الرحمن الرحیم

اللہ کا قرآن

ایک جگہ ارشاد ہے: لوگو! اللہ تعالیٰ کے ان احسانات کو یاد کرو جو اللہ تعالیٰ نے تم پر کیے ہیں۔ ذرا سوچو تو کہیں، اللہ تعالیٰ کے علاوہ بھی کوئی خالق ہے جو تم کو آسمان و زمین سے روزی پہنچاتا ہو، اُس کے سوا کوئی حقیقی معبود نہیں۔ پھر اللہ تعالیٰ کو چھوڑ کر تم کہاں چلے جارہے ہو۔

(سورۃ فاطر:۳)

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: اچھا پھر یہ تو بتاؤ کہ جو پانی تم پیتے ہو اس کو بادلوں سے تم نے برسایا، یا ہم اس کے برسانے والے ہیں۔ اگر ہم چاہیں، تو اس پانی کو کڑوا کردیں۔ تم کیوں شکر نہیں کرتے۔ اچھا پھر یہ تو بتاؤ کہ جس آگ کو تم سلگاتے ہو، اس کے درخت کو (اور اسی طرح جن ذرائع سے یہ آگ پیدا ہوتی ہے ان کو) تم نے پیدا کیا، یا ہم اس کے پیدا کرنے والے ہیں۔

(سورۃ الواقعہ: ۶۸۔۷۲)

رسول ﷺ کا فرمان

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ ایک حدیث قدسی میں اپنے رب کا یہ ارشاد مبارک نقل فرماتے ہیں: آدم کا بیٹا مجھے تکلیف دینا چاہتا ہے، زمانہ کو برا بھلا کہتا ہے حالانکہ زمانہ (کچھ نہیں وہ) تو میں ہی ہوں، میرے ہی ہاتھ میں زمانے کے) تمام معاملات ہیں۔ میں جس طرح چاہتا ہوں رات اور دن کو گردش دیتا ہوں۔

(بخاری)

حضرت ابوموسیٰ اشعریؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: تکلیف دہ بات سن کر اللہ تعالیٰ سے زیادہ برداشت کرنے والا کوئی نہیں ہے، مشرکین اس کے لیے بیٹا ثابت کرتے ہیں اور پھر بھی وہ انھیں عافیت دیتا ہے اور روزی عطا کرتا ہے۔

(بخاری)



اُردو ڈائجسٹ

جولائی 2015ء
رمضان المبارک 1436ھ
جلد نمبر 55 شمارہ نمبر 7

urdudigest.com www.urdudigest.pk

صدر مجلس: ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی
مدیر اعلیٰ: الطاف حسن قریشی
ایگزیکٹو ایڈیٹر: طیب اعجاز قریشی
اسسٹنٹ ایڈیٹر: عاصم محمود
سب ایڈیٹرز: محمد اسلم لودھی، غلام سجاد
مجلس تحریر: حافظ فروغ حسن، نوید اسلام صدیقی، سلمیٰ اعوان
مہتمم طباعت: فاروق اعجاز قریشی
انچارج کمیونیکیشن: افنان کامران قریشی
پروف خواں: خالد محی الدین
ڈیزائنر و کمپوزر: عبدالرحمٰن، اشرف سکندر

مارکیٹنگ

ڈائریکٹر: ذکی اعجاز قریشی 0300-8460093

اشتہارات

advertisement@urdu-digest.com

مینیجر ایڈورٹائزمنٹ: عمر اسلم 0300-4005579

لاہور: ندیم حامد گوجرانوالہ: احسان اللہ بٹ

سالانہ خریداری 560 روپے کی بچت کے ساتھ

خریداری کے لیے رابطہ subscription@urdu-digest.com

19/21 ایکڑ سکیم، سمن آباد، لاہور فون: 92 42 37589957

پاکستان 1560 کے بجائے 1000 روپے میں اُردو ڈائجسٹ گھر بیٹھے حاصل کیجیے
بیرون ملک 60 امریکی ڈالر
اندرون و بیرون ملک کے خریدار اپنی رقم بذریعہ بینک ڈرافٹ
درج ذیل اکاؤنٹ نمبر پر ارسال کریں

URDU DIGEST Current A/C No. 800380
Bank of Punjab (Samanabad, Lahore.)
Branch Code No. 110

ادارتی آفس

اپنی تحریریں اِس پتے پر بھیجیں

325, G-III جوہر ٹاؤن، لاہور

فون نمبر: +92-42-35290738 • فیکس: +92-42-35290731
ای میل: editor@urdu-digest.com

قیمت: 100 روپے

طابع و ناشر الطاف حسن قریشی نے اردو ڈائجسٹ پرنٹرز 24۔ سرکلر روڈ سے چھپوا کر سمن آباد لاہور سے شائع کیا

ایگزیکٹو ایڈیٹر نوٹ



طب و صحت نمبر

تندرستی ہزار نعمت ہے۔ یہ سبھی جانتے ہیں لیکن ہم میں سے اکثر لوگ اس کی اصل قدر و قیمت سے آگاہ نہیں۔ ذرا رک کر ہم ارد گرد کا جائزہ لیں، تو احساس ہوگا کہ قوت سماعت سے محرومی یا بینائی کا علاج کتنا مہنگا ہو چکا۔ پچھلے دنوں ایک نابینا اور قوت سماعت سے محروم ایسے صاحبان سے ملاقات ہوئی جو اپنے شعبوں میں کمال دکھا رہے ہیں۔ لیکن وسائل کی عدم دستیابی کے باعث اپنا علاج نہیں کرا سکتے۔ ڈاکٹروں نے انھیں بتایا کہ ۴۰ لاکھ روپے کے خرچ پہ قوت سماعت بحال ہو سکتی ہے جبکہ بینائی کی بحالی پہ ۲۰ لاکھ روپے خرچہ آئے گا۔ اسی طرح آج صرف ایک دانت کا علاج لاکھوں روپے تک جا پہنچا ہے۔

ان حقائق سے عیاں ہے کہ انسانی جان کی مالیت کروڑوں روپے سے زیادہ ہے۔ پھر بھی ہم اپنے جسم اور روح کی صحت برقرار رکھنے پہ توجہ نہیں دیتے۔ الٹا بازار میں بکتی مصنوعی اجزا سے بھرپور غذاؤں پہ لاکھوں روپے خرچ کر کے اپنے لیے بیماریاں خرید لیتے ہیں۔ حتیٰ کہ مائیں اپنے بچوں کو کیمیائی مادوں سے لدے پھندے نوڈلز اور رس پلا کر اپنی نسل کو کمزور کر رہی ہیں۔

روح کو تندرست رکھنے کا بھی کوئی اہتمام نہیں ہو رہا۔ کلام پاک سے تعلق جوڑنے ہی پر ہم اپنی روح کو تسکین پہنچا سکتے ہیں۔ موٹاپا، ذیابیطس، بلڈ پریشر، پیٹ کے امراض، گردے کی تکالیف اور طرح طرح کی بیماریاں عام ہو چکیں۔ سرکاری ہسپتالوں میں مریضوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے اور ہم بحیثیت قوم اپنی صحت سے بے پروا ہیں۔

درج بالا وجوہ کی بنا پر ہم نے اس ماہ آپ کے لیے نہایت مفید طبی معلومات اکٹھی کی ہیں جن پر آپ عمل کر کے اللہ تعالیٰ کی دی گئی قیمتی صحت برقرار رکھ سکیں گے۔

ماضی میں بھی ہم "طب و صحت نمبر" نکال چکے ہیں اور اس بار قارئین کی پُرزور فرمائش اور صحت جیسی نعمت سے محروم یا اس کی ناقدری کرنے والوں کے لیے تحفہ خاص...... یہ اردو ڈائجسٹ ٹیم کی بھرپور محنت و کاوش کا نتیجہ ہے۔ اُمید ہے آپ اس سے خوب استفادہ کریں گے۔

پڑھیے، پڑھایئے، سیکھیے اور لطف اُٹھایئے

طیب اعجاز قریشی

طب و صحت نمبر



44

سید عاصم محمود

کیا ہم زہر کھا رہے ہیں؟

دنیا بھر میں ہنگامہ مچا دینے والا میگی نوڈلز اسکینڈل ہماری صحت تباہ کرتے

"۶۰ ہزار کیمیکلوں" کی قیامت صغریٰ اجاگر کر گیا جو روزمرہ غذاؤں میں رچ بس چکے



طب و صحت نمبر



تھکن
جسمانی توانائی چوس لینے والی طبی کیفیت



چہرے کے پھنسی پھوڑے
احساس کمتری میں مبتلا کر دینے والی آفت



دمہ
سانس لینا دوبھر کر دینے والا موذی عارضہ



ذیابیطس
شکر اور انسولین کے تال میل میں خرابی سے پیدا ہونے والا اہم مرض

مستقل سلسلے



قلت خون
انسان پر عام کمزوری طاری کر دینے والا مرض



موٹاپا
ضرر رساں امراض کو دعوت دینے والی بیماری

گوشۂ بھارت



آج کا عہد نئی دریافتوں اور حیرت انگیز انسانی کمالات سے معمور ہے۔ ایسی ایسی ایجادات ہو رہی ہیں جن سے خوفناک امراض پر قابو پایا جا رہا ہے اور انسان کی اوسط عمر میں اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ عقل کو دنگ کر دینے والی اس ترقی کے باوجود پس ماندہ ملکوں میں صحت عامہ کے مسائل نہایت گمبھیر ہیں اور مفلسی نے ان کے اندر مزید شدت پیدا کر دی ہے۔ ان حالات کے پیش نظر ہم اردو ڈائجسٹ کا "طب و صحت نمبر" شائع کر رہے ہیں جس میں اصول و طریقے اور وہ تجربات یکجا کر دیے گئے ہیں جو تندرستی کو برقرار رکھنے میں یقینی طور پر مددگار ثابت ہوں گے۔ معاشرے میں تازگی، شگفتگی اور توانائی کی نشوونما کے لیے ہر فرد کو اپنی صحت کا خیال رکھنا اور زندگی کے بارے میں ایک صحت مند اپروچ اپنانا ہو گی۔

صحت مند اپروچ دراصل صحت مند تصورات سے جنم لیتی ہے۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ ایک صحت مند ذہن ہی ایک صحت مند جسم کی پرورش کرتا اور اسے حسن و رعنائی عطا کرتا ہے۔ اگر ہماری کائنات اس کے خالق اور زندگی کے بارے میں سوچ صحیح اور متوازن ہو گی تو اس کے بطن سے صحت مند رویے جنم لیں گے جو حیات انسانی میں اعتدال قائم رکھیں گے اور مثبت قوتوں میں تحریک پیدا کریں گے۔ ہمیں اسلام کے آفاقی اصولوں اور سرورِ کونین حضرت محمد مصطفیٰ ؐ کی حیات طیبہ سے بڑی راہنمائی ملتی ہے۔ ہم تاریخ میں پڑھتے ہیں کہ ایک بادشاہ نے نبی کریم اور ان کے صحابہ کرامؓ کی صحت کا خیال رکھنے کے لیے ان کی طرف ماہر طبیب بھیجے۔ انھوں نے مسلمانوں کے درمیان طویل عرصہ قیام کیا اور انھیں کوئی مریض نہیں ملا۔ تب معلوم ہوا کہ آنحضرت کی تعلیم اور آپؐ کا طرز عمل یہ تھا کہ کھانا اس وقت کھایا جاتا جب بھوک لگتی اور پیٹ بھرنے سے پہلے کھانے سے ہاتھ کھینچ لیا جاتا۔ اس تعلیم پر عمل پیرا ہونے سے صحابہ کرامؓ بیماریوں سے محفوظ رہے، فاقوں کے باوجود تندرست دکھائی دیتے تھے اور جو کی روٹی سے قوت حیدری حاصل کرتے تھے۔

صحت اور تندرستی کا بہت بڑا تعلق اس بات سے ہے کہ آپ کی خوشیوں اور مسرتوں کا سرچشمہ کیا ہے۔

کیا آپ دوسروں کو خوش دیکھ کر خوش رہتے ہیں یا اپنی خوشی پر تمام انسانی تعلقات قربان کر دیتے ہیں؟ اسلام نے ایک عظیم انسانی برادری کا تصور عطا کیا اور ایک انسان کو دوسرے انسان کا بھائی قرار دیا ہے۔ ایک صحت مند معاشرے میں خوشیاں اور غم

سانجھے ہوتے ہیں وہ ہنسی خوشی ایک دوسرے کی مدد کو لپکتے ہیں اور اپنی خوشیوں کو دوسروں کی خوشیوں پر فوقیت دیتے ہیں۔ اسی عظیم تصور نے ہمسائے کے حقوق کا چارٹر تشکیل دیا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ مجھے اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہمسایوں کے حقوق کا پاس رکھنے کی اس قدر تاکید کی جاتی کہ مجھے گمان گزرتا انھیں وراثت میں شامل کرنے کا حکم آ سکتا ہے۔ ایک ایسا معاشرتی نظام جس میں ہمسائے بھائیوں کی طرح رہتے ہوں اور ایک دوسرے سے خوشی حاصل کرتے ہوں اس میں صحت مند رویے پرورش پائیں گے اور دلوں اور ذہنوں میں وسعت پیدا ہوتی جائے گی۔

قرآن حکیم خوشیاں بانٹنے اور حسن سلوک کی افزائش کی تلقین کرتا ہے اور اس نے ایک ایسا منفرد تصور دیا ہے جس کی مثال انسانی تعلقات میں شاذ و نادر ہی ملتی ہے۔ سورہ النسا میں ارشاد ہوا ہے کہ "ماں باپ کے ساتھ نیک برتاؤ کرو قرابت داروں یتیموں اور مسکینوں کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آؤ اور اپنے پڑوسی رشتے دار سے اجنبی ہمسائے سے پہلو کے ساتھی اور مسافر سے احسان کا معاملہ رکھو۔" سید ابوالاعلیٰ مودودیؒ نے 'پہلو کے ساتھی' کی تشریح یوں کی ہے کہ اس سے مراد ہم نشین دوست بھی ہے اور ایسا شخص بھی جس سے کہیں کسی وقت آدمی کا ساتھ ہو جائے۔ مثلاً آپ بازار جا رہے ہوں اور کوئی شخص آپ کے ساتھ چل رہا ہو یا کسی دکان پر آپ سودا خرید رہے ہوں اور کوئی دوسرا خریدار بھی آپ کے پاس بیٹھا ہو یا سفر کے دوران کوئی شخص آپ کا ہم سفر ہو۔ یہ عارضی ہمسائگی بھی ہر مہذب اور شریف انسان پر ایک حق عائد کر دیتی ہے جس کا تقاضا یہ ہے کہ وہ حتی الامکان اس کے ساتھ نیک برتاؤ کرے۔

یہ بے مثل تصور انسانی برادری کو چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے بھر دیتا اور صحت مند رویوں کو تقویت پہنچاتا ہے۔ انسانی تہذیب و تمدن کے ارتقا میں اسلامی تعلیمات نے کلیدی کردار ادا کیا ہے اور اہل پاکستان کو صحت مند رہنے کے لیے اپنے ذہن کو کشادہ رکھنا ہوگا۔ خاص طور پر ایک ایسے وقت جب دہشت گردی کا آسیب سر کرتا جا رہا ہے، ہمیں آپس کے تعلقات میں باہمی اعتماد کو فروغ دینا اور دوسروں کے لیے ہنسی خوشی زندہ رہنے کا اصول اپنانا ہوگا۔ ہم دل کشادہ رکھتے ہیں اور اسی میں ہماری قوت، مسرت اور صحت کا راز مضمر ہے۔ یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے کہ روحانی نشوونما سے جسم توانا رہتا ہے اور نیکیوں کے کاموں میں مسابقت سے معاشرتی قدریں مستحکم ہوتی اور صحت مند خیالات پرورش پاتے ہیں۔ باہمی خیر خواہی کا سچا جذبہ حقیقی خوشیاں عطا کرتا اور اللہ تعالیٰ کی رضا کا حصول انسان کو حرص و ہوا سے بلند کر دیتا ہے جو انسانی شخصیت اور صحت کو اندر سے گھن کی طرح چاٹتے رہتے ہیں۔ تندرستی کی نعمت سے وہی شخص فیض یاب ہو سکتا ہے جو اخلاقی بیماریوں سے اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کی جدوجہد کرتا اور دوسروں کے بارے میں بھلائی کی روش اختیار کیے رکھتا ہو۔ اس عمل سے جو سکون قلب ملتا ہے وہی عمدہ صحت کا سرچشمہ ہے۔

الطاف حسن قریشی



جمہوریت... ڈینجر زون میں

چالیس سال قبل لگی اندرا گاندھی کی ایمرجنسی آج کے پاکستانی حالات سے کیونکر مطابقت رکھتی ہے

طیب اعجاز قریشی

۲۵ جون ۱۹۷۵ء سے ۲۱ مارچ ۱۹۷۷ء تک کی ایمرجنسی آزاد بھارت کی تاریخ کا سیاہ ترین باب سمجھا جاتا ہے۔ اس دوران اندرا گاندھی حکومت نے آزادیِ اظہار کے بنیادی حقوق معطل کر کے مخالفین کو جیلوں میں بند کر دیا تھا۔ تاہم اندرا کو اس اقدام کی بڑی بھاری قیمت ادا کرنا پڑی اور آئندہ انتخابات میں عوام نے اسے اقتدار سے نکال باہر پھینکا۔ چالیس سال بعد ایک بار پھر نریندر مودی نے بھارت میں اسی طرح کے خوف اور ڈر کی فضا پیدا کر دی ہے۔

بھارتی وزیراعظم اندرا گاندھی نے ایمرجنسی نافذ کرنے کی درخواست کرتے ہوئے ۲۵ جون ۱۹۷۵ء کے خط میں اپنے صدر کو لکھا تھا: "مجھے ایسی معلومات ملی ہیں کہ اندرونی خلفشار کی وجہ سے ملکی سلامتی کو شدید خطرات لاحق ہیں اور یہ معاملہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ میں اس معاملے کو کابینہ کے سامنے لانا چاہتی تھی لیکن بدقسمتی سے یہ آج رات ممکن نہیں۔ لہٰذا میں بھارتی حکومت کے رول آف بزنس ۱۹۶۱ء سے رخصتی کی اجازت چاہتی ہوں۔ میں صبح سویرے ہی اس معاملے پر کابینہ کو اعتماد میں لے لوں گی۔ ان حالات میں اگر آپ مطمئن ہوں، تو آرٹیکل ۳۵۲(۱) کے تحت صدارتی فرمان (Proclamation) جاری کر دیں۔ میں صدارتی فرمان کا ڈرافٹ آپ کی نظرثانی کے لیے روانہ کر رہی ہوں۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ آرٹیکل ۳۵۲(۳) کے تحت جیسا کہ میں نے بتایا کہ ملکی سلامتی کو خطرہ ہو تو ضرورت کے مطابق ۳۵۲(۱) کا صدارتی فرمان جاری کیا جا سکتا ہے۔ میری آپ سے درخواست ہے کہ یہ فرمان آج رات ہی جاری کر دیا جائے۔ تاہم بعدازاں تمام فوری اقدامات کرنے کے بعد اس فرمان کو عوام کے سامنے رات تک پیش کیا جائے گا۔"

سقوطِ ڈھاکہ نے اندرا گاندھی کی بھارت میں مقبولیت کو چار چاند لگا دیے اور وہ بھارتی عوام میں ایک دیوی کا درجہ حاصل کر چکی تھی۔ ۱۹۷۱ء میں لوک سبھا کے انتخابات میں اندرا گاندھی کی قیادت میں کانگریس نے 518 میں سے ۳۵۲ نشستیں جیت کر بھاری اکثریت حاصل کر لی تھی۔ مگر اندرا گاندھی کی اس واضح اکثریت کو رائے بریلی سے راج نرائن نے چیلنج کیا اور انتخابات میں فراڈ اور بے ضابطگی کا الزام لگایا۔ اپنی حکومت کے قیام کے دو سال بعد ہی ۱۹۷۳ء، تب اندرا حکومت آئینی ترامیم کے حوالے سے عدلیہ سے ٹکرا چکی تھی اور تین سینئر ترین ججوں کو نظرانداز کرتے ہوئے اے این رائے کو چیف جسٹس مقرر کر دیا تھا۔

۱۹۷۴ء میں جے پرکاش نارائن نے بہار کی ریاست میں عدم تشدد پر مبنی "مکمل انقلاب" کی کال دے دی۔ ۱۲ جون ۱۹۷۵ء کو الٰہ آباد ہائی کورٹ نے عام انتخابات میں اندرا گاندھی کو حکومتی مشینری استعمال کرنے کا ذمہ دار ٹھہراتے ہوئے انھیں کالعدم قرار دے ڈالا۔ ۲۴ جون ۱۹۷۵ء کے دن سپریم کورٹ نے اندرا کو بحیثیت وزیراعظم اپنا کام جاری رکھنے کا حکم دیا اور ۲۵ جون ۱۹۷۵ء کو صدر فخرالدین علی احمد نے اندرا گاندھی کی درخواست پر ملک میں ایمرجنسی نافذ کر دی۔ ۱۸ جنوری ۱۹۷۷ء کو اندرا گاندھی نے مارچ کے مہینے میں عام انتخابات کا اعلان کر دیا۔ ان انتخابات میں کانگریس کو بری طرح سے شکست کا سامنا کرنا پڑا اور وہ ۲۵۴ نشستوں میں سے صرف ۱۵۴ نشستیں ہی جیت سکی۔ ۲۲ مارچ ۱۹۷۷ء میں اندرا گاندھی نے انتخابات میں اپنی اور پارٹی کی شکست کی بنا پر استعفیٰ دے دیا۔



اندرا گاندھی ایمرجنسی لگانے کا اعلان کرتے ہوئے

ایمرجنسی نے دس ماہ بعد پانچ سینئر ترین ججوں کے سامنے یہ کیس آیا کہ ایمرجنسی لگانے کا فیصلہ کیا آئین کے مطابق تھا؟ پانچ میں سے چار ججوں نے فیصلہ دیا کہ ایسے قانونی اور انتظامی اقدامات کو عدالتی استثنا حاصل ہے۔ چناں چہ انھوں نے یہ کہتے ہوئے درخواست کو خارج کر دیا کہ زندہ رہنے اور ذاتی آزادی کا حق ریاست دیتی ہے مگر یہ حق ایمرجنسی کے دوران واپس لیا جا سکتا ہے۔ جسٹس ایچ آر کھنہ نے اس فیصلے سے اختلاف کرتے ہوئے اپنے اختلافی نوٹ میں لکھا: "رول آف لا یہ تقاضا کرتا ہے کہ زندہ رہنے اور شخصی آزادی کا حق کسی بھی حالت میں چھینا نہیں جا سکتا اور کسی بھی قیدی کی قانونی حیثیت کو چیلنج کیا جا سکتا ہے۔"

ایمرجنسی لگانے کی وجہ سے اندرا گاندھی کو آج بھی بھارت میں معتوب کیا جاتا ہے اور یہ اس کے دامن پر بدنما دھبہ بن گئی۔ نیز ایمرجنسی کے باعث ہی اگلے انتخابات میں اسے زبردست ہزیمت کا سامنا کرنا پڑا۔ پاکستان جہاں جمہوریت کئی بار پٹڑی سے اتر چکی، اندرا گاندھی کی ایمرجنسی سے کئی قیمتی سیاسی سبق حاصل کر سکتے ہیں۔

یہ عجیب و غریب اتفاق ہے کہ آج پاکستان کے حالات چالیس برس پہلے کے بھارتی حالات سے ملتے جلتے دکھائی دیتے ہیں جن کی وجہ سے اندرا گاندھی کو ایمرجنسی جیسے انتہائی قدم اٹھانے پر مجبور ہونا پڑا۔ پی ٹی آئی کے دھرنے اور احتجاج کے بعد حکومت انتخابات کی شفافیت اور منظم دھاندلی کی تحقیقات کے حوالے سے ایک عدالتی کمیشن قائم کر چکی ہے۔ اس کی کارروائی کے دوران یہ بات واضح ہو چکی کہ انتخابات میں بڑے پیمانے پر بے ضابطگی ہوئی ہے اور عدالتی کمیشن جلد اپنا فیصلہ صادر کرنے والا ہے۔ اس فیصلے کے گہرے اثرات یقیناً پاکستانی سیاست پر مرتب ہوں گے۔

دوسری طرف چھے ماہ قبل دو سال مدت کے لیے قائم کی جانے والی فوجی عدالتوں کی آئینی حیثیت کے حوالے سے سپریم کورٹ میں بحث جاری ہے اور جلد اہم فیصلہ متوقع ہے۔ فوج نے آپریشن ضرب عضب اور رینجرز کی کراچی میں خطرناک جرائم میں ملوث بااثر عناصر کے خلاف کارروائی نے کرپٹ سیاست دانوں، سب تخریب، بیوروکریسی اور بلیک چور کاروباری طبقے میں جو کھلبلی پیدا کر دیا ہے۔ لیکن عوام میں ان اقدامات کی پذیرائی بڑھتی جا رہی ہے۔ دوسری طرف سیاسی حکومتیں اپنی نااہلی اور بری کارکردگی کی وجہ سے عوام میں اپنی مقبولیت کھو رہی ہیں۔ سندھ اور بالخصوص کراچی میں شدید گرمی سے ہزاروں جانوں کے ضیاع اور ملک میں بجلی کی انتہائی قلت نے عوام کو سیاست دانوں سے بدظن کر دیا ہے۔


اندرا گاندھی صدر فخرالدین علی احمد [illegible]

بی بی سی کا ایم کیو ایم پر بھارت سے فنڈز لے کر پاکستان میں کارروائی جیسے بھیانک الزامات نے صورت حال کو مزید سنگین کر دیا ہے۔ آئی ایم ایف کے ذریعے معاشی ماہرین اور عوام دونوں مسترد کر چکے۔ وزیراعظم نواز شریف انتخابات میں اکثریت حاصل کرنے کے باوجود عوام سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ اس لیے سیاسی نجومی آنے والے دنوں میں نواز شریف کو تاریخ میں ایک بار پھر کسی بڑے بحران میں داخل ہوتا دیکھ رہے ہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ملک و قوم کو تکلیف دہ حالات سے محفوظ رکھے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ جس جمہوریت میں آئین کی اہم دفعات ۶۲ اور ۶۳ کو یکسر نظرانداز کر کے کرپٹ اور نااہل لوگ ہمارے سروں پر براجمان ہو جائیں اور دونوں ہاتھوں سے قومی خزانہ لوٹنے لگیں، تو اس صورت حال میں اللہ کا عذاب نازل ہونا بھی لازم بن جاتا ہے۔ جس کی ایک شکل موجودہ وقت یہ حالات کی صورت ہمارے سامنے ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ آئین کی دفعات ۶۲ اور ۶۳ کو حقیقی معنوں میں نافذ کر کے نہ صرف ہر سطح پر کرپٹ لوگوں کا راستہ روکا جائے بلکہ پارلیمنٹ میں پہنچنے کے تمام راستے مسدود کر دیے جائیں۔ لیکن افسوس کہ ہمارے حکمران اور مقتدر اشرافیہ ایسے کسی قانون پر عمل کرنے کو تیار ہی نہیں جس سے ان کے پروردہ کرپٹ لوگ پارلیمنٹ کا حصہ بننے سے محروم رہ جائیں۔

◆◆◆



بھارتی چیلنج سے نمٹنے کے لیے مربوط حکمت عملی

غیر معمولی اہمیت کے موضوع پر فکر انگیز سیمینار

رپورٹ: ابوتصارم

چین کے ممتاز ماہر حربیات سن تسو (Sun Tzu) نے ایک بار کہا تھا: ''اپنے دشمن کو پہچانیے تاکہ آپ اپنی طاقت و صلاحیت کا بھی اندازہ لگا سکیں۔ اس کے بعد آپ تو وہ ہونے بغیر دشمن سے ایک سو جنگیں بھی لڑ سکتے ہیں۔''

ہم پاکستانی اپنے دشمن بھارت کو تو اچھی طرح جانتے ہیں لیکن اپنی طاقت اور مقابلے کی صلاحیتوں سے کماحقہ واقف نہیں۔ جارحیت پسند بھارتی وزیراعظم، نریندر مودی کھل کر اور علانیہ پاکستان کے خلاف سرگرم عمل ہوا، تو یہ محسوس ہوا کہ بہترین حکمت عملی اپنا کر بھارتی حکومت کے نئے چیلنجوں کا مقابلہ کیا جائے۔

اس نہایت اہم حکمت عملی کے اسرار و رموز پر غور و خوض کی خاطر مشہور تھنک ٹینک ''پائنا'' (پاکستان انسٹی ٹیوٹ

آف نیشنل افیئرز) کے زیرِ اہتمام ایک خیال افروز سیمینار ''بھارتی چیلنج سے نمٹنے کے لیے مربوط حکمتِ عملی'' ۱۷ جون ۲۰۱۵ء کو لاہور میں منعقد ہوا۔ اس کی نظامت کے فرائض جناب سجاد میر نے انجام دیے۔

اس مذاکرے کے صدر سابق وزیرِ مملکت برائے امورِ خارجہ اور ممتاز سفارت کار، جناب اکرم ذکی تھے۔ کلیدی خطبہ جناب پروفیسر سجاد نصیر نے پیش کیا۔ فاضل مقررین میں سینئر سفارت کار جاوید حسین، ماہرِ تعلیم، پروفیسر ڈاکٹر امان اللہ، عسکری تجزیہ نگار، میجر جنرل (ر) محمد جاوید، انٹیلی جنس بیورو کے سابق جائنٹ ڈائریکٹر میجر (ر) بشیر احمد، ماہرِ معاشیات رضوان رضی اور سینئر صحافی رؤف طاہر شامل تھے۔

جناب سجاد میر


جناب سجاد میر

آپ وطنِ عزیز کے ممتاز صحافی اور دانشور ہیں۔ انھوں نے کہا کہ ہم یہاں اس لیے جمع ہوئے کہ ان نکات پر غور کریں جن کی مدد سے بھارت کا مقابلہ کرنے والی حکمتِ عملی تشکیل دی جا سکے۔ اس وقت بھارتی حکومت کی بھرپور کوشش ہے کہ ہمیں کسی طرح اشتعال دلایا جائے، مگر ہماری قیادت احتیاط کا مظاہرہ کر رہی ہے۔ ہمارے صبر کا نتیجہ یہ نکلا کہ بین الاقوامی سطح پر یہ تاثر ابھر آیا کہ بھارت کا رویہ ناروا ہے۔ چنانچہ عالمی دباؤ پر بھارتی وزیرِ اعظم نے رمضان کی مبارک باد دینے کے بہانے وزیرِ اعظم نواز شریف کو فون کیا اور اسے کہنا پڑا کہ وہ پاکستان کے ساتھ اچھے تعلقات چاہتا ہے اگرچہ پس پردہ بھارتی حکومت کے عزائم مختلف ہیں۔

جناب الطاف حسن قریشی

پائنا کے سیکرٹری جنرل اور مدیر اعلیٰ اردو ڈائجسٹ، جناب الطاف حسن قریشی نے اپنے ابتدائی کلمات میں مہمانانِ گرامی کا شکریہ ادا کیا اور اس رائے کا اظہار کیا کہ پاکستان کو اس وقت سیاسی استحکام اور معاشی ترقی کی ضرورت ہے۔ یہ مطلوبہ ہدف کیونکر حاصل کیا جا سکتا ہے؟ اس امر پر غور و فکر کے لیے ہم نے ملک کے دانش وروں، تجزیہ نگاروں، صحافیوں اور فوجی اور اقتصادی ماہرین کو دعوت دی ہے۔ ہم نے ایسے دوستوں کو بھی دعوت دی ہے جو بھارت جاتے رہتے ہیں اور ان کا بھارت کے کاروباری و معاشرتی اور علمی حلقوں کے ساتھ ربط ضبط رہتا ہے۔ وہ بتائیں گے کہ اس وقت بھارتی سول سوسائٹی کی پاکستان کے بارے میں کیا سوچ ہے۔ بھارتی نفسیات کا تجزیہ جاننا ہمارے لیے بہت ضروری ہے۔

الطاف حسن قریشی نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا کہ ہمیں سب سے پہلے بھارتی چیلنج کی نوعیت اور گہرائی کا اندازہ لگانا ہوگا اور یہ بھی سمجھنا ہوگا کہ اس کا اصل ہدف کیا ہے۔ یہ حقیقت ہم سب جانتے ہیں کہ مسلمانوں نے ہندوستان پر ایک ہزار سال حکومت کی اور سیاسی اور آئینی جدوجہد کے ذریعے اپنا آزاد وطن پاکستان حاصل کیا۔ اس

اعتبار سے بھارت کے اندر پاکستان کے خلاف ایک منفی رویہ پایا جاتا ہے۔ مگر یہ توقع کی جارہی تھی کہ وہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ تقسیم کے زخم بھر جائیں گے اور نئی نسل تعصبات سے آزاد ہو کر عوام کی بہتری کے لیے کام کرے گی۔ نریندر مودی کے وزیراعظم بن جانے کے بعد مسلمانوں کے خلاف نفرت میں اضافہ ہوا ہے اور بھارتی قیادت کی طرف سے پے در پے ایسے بیانات آرہے ہیں اور ایسے اقدامات کیے جارہے ہیں جن سے پاکستان میں تشویش کی لہر پھیلتی چلی گئی اور بعض مذہبی اور سیاسی جماعتوں نے اینٹ کا جواب پتھر سے دینے کا عملی مظاہرہ کیا۔ اس سے یہ خدشہ پیدا ہوا کہ بھارت اس خطے میں جو تصادم کی فضا پیدا کرنا چاہتا ہے ہم اس کے مقاصد کی تکمیل میں غیرشعوری طور پر شامل ہو جائیں گے۔

پاکنا کے سیکرٹری جنرل نے کہا کہ ہماری وزارت خارجہ نے بھارتی قیادت کے تمام الزامات مسترد کر دیے ہیں اور قومی سلامتی پر ایک آبرومندانہ موقف اختیار کیا ہے جبکہ عسکری قیادت نے خبردار کیا ہے کہ جو شخص بری نیت سے ہماری سرزمین پر قدم رکھے گا وہ اپنے پاؤں پر واپس نہیں جا سکے گا۔ دانش وروں اور لوگوں کی طرف سے عوام کو یہ پیغام جانا چاہیے کہ وہ کسی قسم کی ہیجان میں مبتلا ہونے بغیر آپس میں متحد رہیں اور تعمیری کاموں اور سرگرمیوں میں پورے جوش و خروش سے حصہ لیں۔ انھیں اس وقت کسی قسم کے تنازع میں الجھے بغیر اپنی فوج کی پشت پر کھڑا رہنا چاہیے۔ انھوں نے وزیراعظم نواز شریف کی متانت اور بردباری کی تعریف کی کہ انھوں نے بھارتی قیادت کی ہرزہ سرائی کا بڑی دانش مندی سے جواب دیا اور امن کی خواہش کو ہر چیز پر فوقیت دی۔ ان کے اسی طرزعمل سے قوم عزم سے سرشار نظر آئی اور عالمی برادری پر بھی یہ واضح ہو گیا کہ بھارت مشرقی پاکستان میں ریاستی دہشت گردی کا مرتکب رہا ہے اور آج بھی دہشت گردی کو فروغ دینے کی کھلم کھلا باتیں کر رہا ہے۔ قریشی صاحب نے بھارت کے چیلنج سے نمٹنے کے لیے ایک مربوط حکمت عملی تشکیل دینے پر زور دیا۔

جناب پروفیسر سجاد نصیر

ماہر سیاسیات اور تجزیہ نگار، پروفیسر سجاد نصیر نے سیمینار میں کلیدی خطبہ پیش کیا۔ آپ شعبہ سیاسیات، پنجاب یونیورسٹی (لاہور) کے سابق چیئرمین ہیں۔ انھوں نے اپنے مقالے میں بیش بہا معلومات پیش کیں۔ انھوں نے کہا کہ بھارت پچھلے چھے ماہ سے لائن آف کنٹرول کی خلاف ورزی کر رہا تھا، لیکن اس ضمن میں پاکستان نے ٹھوس احتجاج کیا نہ بھارتی ہائی کمشنر کو دفتر خارجہ میں طلب کیا گیا۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ ہم نے اس معاملے میں ضبط کا مظاہرہ کیا۔

پاک بھارت تعلقات کے سلسلے میں ہمارے ملک میں دو آرا ساتھ ساتھ چل رہی ہیں۔ وہ کہہ رہے تھے کہ ہمارا ایک طبقہ ''امن کی آشا'' پر یقین رکھتا ہے جس میں ہماری حکمران سیاسی جماعت بھی خاصی حد تک شامل ہے۔ دوسرا طبقہ افواج پاکستان کی پالیسی کو پسند کرتا ہے جو بھارت سے کھلم کھلا دوستی کے حق میں نہیں۔ دراصل رائے عامہ دو حصوں میں منقسم ہے اور اس معاملے میں پاکستان میں اتفاق رائے نہیں پایا جاتا۔ اسی لیے وہ خارجہ پالیسی میں نظر نہیں آتا۔ وہ دیگر سرکاری پالیسیوں سے بھی مفقود ہے۔ اتفاق رائے نہ ہونے کی کئی وجوہ ہیں۔

بنیادی وجہ یہ ہے کہ بھارت سے تعلقات کے حوالے سے ریاستی اداروں کے مابین کشمکش جاری ہے۔

مزید برآں سیاست دان اور افواج بھی آپس میں چند اختلافات رکھتے ہیں۔ مثلاً حال ہی میں زرداری صاحب کا بیان دیکھیے جس نے سیاسی ماحول میں گرمی بڑھا دی۔ اسی عدم اتفاق کے باعث ہماری خارجہ پالیسی میں قوت اور شفافیت نہیں... حالانکہ وہ زیادہ تر بھارت کے گرد گھومتی ہے۔ موجودہ حکومت نے کوئی وزیر خارجہ بھی مقرر نہیں کیا اور مشیر سے کام چلا رہی ہے۔ ریاستی اداروں کے مابین کشمکش رہنے کے باعث ہماری خارجہ پالیسی بھی کنفیوژن اور انتشار کا شکار دکھائی دیتی ہے۔

بھارت اور پاکستان کے تعلقات کی نوعیت سمجھنے کے لیے ایک بات کا ادراک بہت ضروری ہے۔ وہ یہ کہ دونوں ممالک ایک دوسرے کو اپنا حریف بلکہ دشمن سمجھتے ہیں۔ دنیا میں اکثر ممالک کے مابین سرد جنگ کا خاتمہ ہو چکا، مگر یہ جنوبی ایشیا میں جاری ہے۔ اس دوران ۱۹۹۹ء میں کارگل کی چوٹیوں پر جنگ بھی لڑی گئی۔ بہت سے لوگ اس جنگ پر تنقید کرتے ہیں لیکن وہ دنیا والوں کو ایک اہم پیغام دے گئی کہ اب بھارت اور پاکستان کھلم کھلا جنگ نہیں چاہتے ورنہ ۱۹۹۹ء میں بھارت بین الاقوامی سرحد پار کر کے پاکستان پر بڑا حملہ کر سکتا تھا۔ دراصل اکیسویں صدی شروع ہوتے ہی دونوں ممالک جارحانہ سیاست چھوڑ کر نچلی یا نرم سیاست (Low Politics) کی طرف آ گئے ہیں۔ مطلب یہ کہ اب وہ کھلم کھلا جنگ چھوڑ کر بالواسطہ (Indirect) طریقوں سے ایک دوسرے کو نقصان پہنچانے کی کوششیں کرتے ہیں۔ پچھلے پندرہ سال سے بھارت اور پاکستان کے تعلقات اسی نرم سیاست کے مطابق چل رہے ہیں لیکن بھارتی حکمران طبقہ اس روش سے خوش نہیں، کیونکہ اس طرح پاکستان کو زیادہ نقصان نہیں پہنچایا جا سکا۔ اکیسویں صدی کے آغاز ہی میں بھارتی حکومت "کولڈ اسٹارٹ ڈاکٹرائن" لے کر آئی کہ پاکستان پر اچانک قبضہ کیا جا سکے۔ میری اطلاع کے مطابق امریکا نے اس ڈاکٹرائن کے تحت واشنگٹن میں ورکشاپ کرائی جو مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کر سکی۔ اس پر بھارتی حکمران طبقہ خاصا پریشان ہے۔ وہ جون کے وسط میں بھارتی فوج نے برما میں ناگا علیحدگی پسندوں پر حملہ کیا۔ یہ حملہ خاصا مشکوک ہے، تاہم پاکستان میں یہ تاثر ابھر کر سامنے آیا کہ بھارت اس قسم کے حملے ہم پر بھی کر سکتا ہے۔ یہ سوچ دونوں ممالک کے مابین جاری سرد جنگ کی وجہ ہی سے پروان چڑھی ہے۔

دلچسپ بات یہ کہ دونوں ممالک اس محاذ آرائی کے ساتھ ساتھ تعلقات معمول پر لانے کی کوششیں بھی کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر باہمی تجارت بڑھانے کی باتیں ہوتی ہیں، مگر جب انہی کے بیچ سرد جنگ جاری ہے، ان کے مابین تعلقات مکمل طور پر خوشگوار نہیں ہو سکتے۔ حال یہ ہے کہ بھارت ایک میزائل داغتا ہے، تو ہم بھی اپنا میزائل چلا دیتے ہیں۔ سوویت یونین اور امریکا نے اپنی سرد جنگ ختم کرنے کے لیے مختلف اقدامات کیے تھے۔ پاکستان اور بھارت اس قسم کے اقدامات اپنانے کو تیار نہیں۔ اس ضمن میں دونوں ممالک کی لیڈرشپ بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مثال کے طور پر بھارتی وزیراعظم نفسیاتی مریض اور خطرناک آدمی ہیں۔ ان کے ہاتھ گجراتی مسلمانوں کے لہو سے رنگے ہیں۔ اسی لیے امریکی حکومت نے طویل عرصے تک امریکا کا ویزہ نہیں دیا لیکن جیسے ہی وہ وزیراعظم بنے، بھی ممالک کے حکمران مودی سے ہاتھ ملانے اور دوستانہ معاہدے کرنے لگے ہیں۔

پاک چین اقتصادی راہداری کے بارے میں بہت مواد شائع ہو چکا۔ میں صرف بتانا چاہتا ہوں کہ امریکی حکمران طبقہ بھی اس کے خلاف ہے۔ وہ نہیں چاہتا کہ یہ راہداری پایۂ تکمیل تک پہنچے البتہ وہ کھل کر اس کی مخالفت نہیں

کر رہا بلکہ پس پردہ رہتے ہوئے اپنے پتے کھیل رہا ہے۔ شاید وہ بھارتی ایجنڈے کو کامیاب بنانا چاہتا ہے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ اقوام کی تقدیر سنوارنے یا بگاڑنے میں حکمران کا اہم کردار ادا ہوتا ہے۔ اس وقت بھارت کا مستقبل بھی صرف ایک لیڈر کے ہاتھوں میں ہے جو بدقسمتی سے وہ بہت خطرناک عزائم رکھتا ہے۔

میرے مقالے کا بنیادی نکتہ یہ ہے کہ جب تک پاکستان اور بھارت کے مابین سرد جنگ جاری ہے، دونوں ممالک اپنے تعلقات کسی بھی سطح پر معمول پر نہیں لا سکتے۔ اس بنا پر ہمیں ایک ایسی حکمت عملی ترتیب دینی چاہیے جس کے ذریعے ہمارے بنیادی مسائل حل ہوں، بے اعتمادی ختم ہو جائے اور بھارت کو فوجی مہم جوئی کرنے کی جرأت نہ ہو۔

جناب پروفیسر ڈاکٹر امان اللہ

جناب پروفیسر ڈاکٹر امان اللہ پہلے پاکستانی استاد ہیں جن کا ساؤتھ ایشین یونیورسٹی، نئی دہلی میں تقرر ہوا۔ سارک ممالک نے مل کر یہ یونیورسٹی بنائی ہے۔ آپ دو سال وہاں طلبہ و طالبات کو تعلیم دے چکے۔ ڈاکٹر صاحب نے بھارت میں مختلف طبقوں کے افراد سے ملاقاتیں کیں اور اپنے مشاہدات و تاثرات بیان کرتے ہوئے کہا کہ میں دو برس تک مختلف بھارتی شہروں میں گیا اور وہاں ہر طبقے سے تعلق رکھنے والے بھارتیوں سے ملاقات رہی۔ پاکستان کے معاملے میں وہ بعض باتوں سے خوش ہیں اور بعض امور پر بے چین! انھیں یہ دیکھ کر خوشی ہوتی ہے کہ پاکستانی سیاسی جماعتیں ہر وقت باہم نبرد آزما رہتی ہیں اور یہ کہ وہ کسی قسم کے اصول اور قانون پر عمل نہیں کرتیں۔

وہ یہ دیکھ کر بھی خوش ہوتے ہیں کہ سیاست دانوں، فوج اور عوام کے مابین ہم آہنگی نہیں پائی جاتی۔ ان کا خیال ہے کہ پاکستانی از خود اپنے ملک کو نقصان پہنچا رہے ہیں اور انھیں کچھ کرنے کی ضرورت نہیں۔ پاکستان معاشی، سیاسی اور معاشرتی لحاظ سے غیر مستحکم ملک ہے حالانکہ اسے آزاد ہوئے ۶۷ برس ہو چکے۔ بھارتی البتہ یہ دیکھ کر ناخوش ہوتے ہیں کہ جب بھی پاکستان دیوالیہ ہونے کے قریب ہو، تو تین ممالک امریکا، چین اور سعودی عرب اسے بچانے آ جاتے ہیں۔ اسی لیے بھارتی ان ممالک سے نفرت کرتے ہیں۔ اسی طرح بھارتی پاک چین اقتصادی راہداری کو بھی اپنے لیے خطرہ سمجھتے ہیں۔ چین اس وقت جدید شاہراہ ریشم تعمیر کرنے میں گہری دلچسپی لے رہا ہے۔ اس نئی معاشی شاہراہ کا پہلا پڑاؤ پاکستان میں ہے۔ یہ دیکھ کر بھارتی بہت پریشان ہیں کیونکہ چین کی قربت پاکستان کو معاشی اور عسکری لحاظ سے طاقت ور بنا دے گی۔

اس کے باوجود کہ بھارتیوں کو یقین ہے کہ اپنی اندرونی خرابیوں اور مسائل کے باعث پاکستان کبھی مستحکم ملک نہیں بن سکتا، وہ اس کے ساتھ بڑی جنگ کرنے کی ضرورت نہیں سمجھتے۔ البتہ محدود پیمانے پر جنگ کی جا سکتی ہے۔ اس امر کے لیے عام بھارتی ذہنی طور پر تیار ہیں۔ مودی بھی بھارتی عوام کو اسی امر پر اکسا رہا ہے۔ بھارت سے لاحق خطرات کا مقابلہ کرنے کی خاطر ضروری ہے کہ ہم سیاسی اور معاشی طور پر مستحکم ہوں۔ دوسرے بھارتیوں کی اشتعال انگیزی کے باوجود ہمیں صبر وتحمل سے کام لینا اور جمہوری راستے پر گامزن رہنا ہوگا۔ ہماری سیاسی جماعتیں بلوغت کا ثبوت دے رہی ہیں۔ تیسرے وطن عزیز میں ہر طبقے کے مابین یک جہتی بڑھانے کی ضرورت ہے۔ یوں ہم باوقار اور ترقی یافتہ قوم بن سکتے ہیں۔

جناب جاوید حسین

جناب جاوید حسین تجربہ کار اور جہاں دیدہ سابق سفارت کار ہیں۔ ایران، ہالینڈ اور کوریا میں سفارت کے فرائض انجام دیتے رہے۔ فارن سروس اکیڈمی کے ڈائریکٹر جنرل بھی رہ چکے ہیں۔ انھوں نے پاک بھارت تعلقات کے حوالے سے اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ بھارت اور پاکستان کے تعلقات کی تین جہتیں ہیں۔ پہلی جہت ہے مخالفت! مسئلہ کشمیر، دریائی پانی اور سیاچن وغیرہ کے باعث دونوں ممالک ایک دوسرے سے عداوت رکھتے ہیں۔ دوسری جہت ہے مسابقت! دنیا میں خصوصاً کبھی پڑوسی ملک ایک دوسرے سے مقابلہ بازی کرتے ہیں' مثلاً معاشی، معاشرتی اور عسکری طور پر طاقتور بننا۔ تیسری جہت ہے تعاون جسے ہمیں نظرانداز نہیں کرنا چاہیے۔ دونوں ممالک ایٹمی طاقت بن چکے ہیں۔ لہٰذا ان پر یہ ذمے داری عائد ہوتی ہے کہ وہ کھلی جنگ یا ''آل آؤٹ وار'' کی طرف نہ جائیں۔ جنگ سے بچنے کے لیے ہی کئی معاملات میں پاکستان اور بھارت کو تعاون کرنا پڑے گا' مثلاً سرحد پار اسمگلنگ روکنا، صحت کے مسائل حل کرنا وغیرہ۔

پاکستان کی بدقسمتی یہ ہے کہ جب بھی بھارت کے ساتھ تعلقات کشیدہ ہوتے ہیں، تو عداوت یا دشمنی سرفہرست آ جاتی ہے۔ تب ہماری قیادت بقیہ دو جہتوں (مسابقت اور تعاون) پر دھیان نہیں دیتی۔ پاکستانی حکومت کو چاہیے کہ وہ ایسی طویل المعیاد پالیسی بنائے جس میں تینوں جہتوں کا خیال رہے۔ یوں ہماری لیڈرشپ بھارت کا بہتر طور پر مقابلہ کر سکے گی۔ ایک بات عیاں ہے کہ بھارت کبھی ہمارا حقیقی دوست نہیں بن سکتا' مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم اس کے خلاف ایسے اقدامات کریں جو ہمیں دہشت گرد بنا دیں۔ چنانچہ ہمیں تینوں جہتوں کو شامل کرتے ہوئے ایک مربوط حکمت عملی بنانی چاہیے جو سوجھ بوجھ کے انداز میں بھارتی چیلنجوں کا مقابلہ کر سکے۔

مزید برآں ہمیں یہ بھی دیکھنا چاہیے کہ اس وقت تین جغرافیائی سطحوں پر جنوبی ایشیا، ایشیا اور دنیا میں بھارت کی پوزیشن کیا ہے۔ فی الوقت امریکہ چین کے مقابلے میں بھارت کو آگے لا رہا ہے اور یوں امریکہ کے ساتھ ہماری تزویراتی (اسٹرٹیجک) شراکت خود بخود کمزور ہو جائے گی۔ اب وہ بیسویں صدی کے مانند ہم سے دوستانہ و قریبی سلوک نہیں کرے گا' اس لیے پاکستانی قیادت کو چاہیے کہ وہ چین سے تزویراتی شراکت قائم کرے اور اسے مضبوط سے مضبوط تر بنائے۔ چین اور پاکستان کی دوستی دونوں کے مفاد میں ہے۔ چین کو بھارت سے خطرہ ہے جس کی امریکہ پشت پناہی کر رہا ہے۔ بھارتی دباؤ کا مقابلہ کرنے کے لیے چین کو پاکستان کی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ پاک چین اقتصادی راہداری کی تعمیر سے ممکن ہو جائے گا کہ چینی حکومت بھارت کو بائی پاس کرکے بحیرہ عرب تک پہنچ جائے۔ چنانچہ چینی یہ راہداری تعمیر کرنے کے درپے ہیں۔ اکیسویں صدی میں پاکستان کو بھارت سے جنگ کا خطرہ بہت کم ہے اور ہم چین سے دوستی کرکے اس خطرے کو بالکل معدوم کر سکتے ہیں۔

یہ یاد رکھیے کہ بھارتی پالیسیاں اب تبدیل نہیں ہوں گی۔ اگر اگلے الیکشن میں کانگریس برسر اقتدار آ بھی جائے، تب بھی وہ پاکستان سے تعلقات میں سخت رویہ ہی اپنائے گی' لہٰذا ہمیں ذہنی طور پر جارح پسند بھارتی حکمرانوں کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار رہنا ہوگا۔ اب سوال یہ ہے کہ ان عوامل کو مدنظر رکھتے ہوئے بھارت پاکستان کے ساتھ کیسے پیش آئے گا۔ وہ پاکستان سے کھلی جنگ نہیں کر سکتے' اس لیے بھارتی حکمران سعی کریں گے کہ معاشی، معاشرتی

اور سیاسی طور پر پاکستان کو زیادہ سے زیادہ کمزور کیا جائے۔ مثال کے طور پر پاک چین اقتصادی راہداری نہ بننے دی جائے۔ پاکستانیوں کو بھارتی فلموں اور ڈراموں کی چاٹ لگا دی جائے تاکہ پاکستانی تہذیب و تمدن کا خاتمہ ہو جائے۔ ہمارے ہاں کے دانشور یہ کہتے دکھائی دیتے ہیں کہ پاکستان اور بھارت تو ایک ہی ہیں۔ اور یہ کہ پاکستان نے بھارت سے کیوں بنالیا۔ اگر پاکستانی معاشرے میں خدانخواستہ اس قسم کے جذبات پروان چڑھتے گئے، تو دو قومی نظریے کی بنیادیں کمزور پڑ جائیں گی۔

بھارت کے ان چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کے لیے ہماری یہ حکمت عملی ہونی چاہیے کہ پاکستان خود کو معاشی طور پر مضبوط بنائے۔ وہ معاشی طور پر طاقتور ہوگا، تو اس کے سیاسی اور معاشرتی حالات بھی بہتر ہو جائیں گے۔ بھارت کی معاشی شرح ترقی ۵ء۷ فیصد ہے اور معاشی استحکام کے لیے ہماری ۸ فیصد ہونی چاہیے۔ اس طرح ہم بھارت کے سامنے تن کر کھڑے ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ حکومت کو چاہیے کہ وہ سارک کے بارے میں سوچ سمجھ کر پالیسی بنائے۔ اس علاقائی تنظیم کے اکثر ممالک پر بھارت کا غلبہ ہے اور یہ کبھی یورپی یونین جیسی تنظیم نہیں بن سکتی جہاں سب ممالک برابری کا درجہ رکھتے ہیں۔ اس بنا پر ہمیں سارک سے زیادہ توقعات وابستہ نہیں رکھنی چاہئیں۔ پاکستانی حکومت اپنی معاشی اور خارجہ پالیسیاں آزادانہ طور پر بنائے اور دوسروں کی محتاج نہ بنے۔

میجر جنرل (ر) محمد جاوید

جناب میجر جنرل (ر) محمد جاوید ممتاز تجزیہ کار ہیں۔ ان کے تجزیے عسکری، معاشی و سیاسی جہتیں رکھنے کی وجہ سے مدلل ہوتے ہیں۔ انھوں نے اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ بھارت کے معاملے میں ایک اہم نکتہ یہ ہے کہ پچھلے ۶۷ برس سے وہاں برہمن طبقہ حکومت کر رہا ہے اور اگلے سات سو سال تک بھی وہی حکمران رہے گا۔ یہ برہمن طبقہ پاکستان کا شدید مخالف ہے چنانچہ بھارتی درسی کتب میں بچوں کو یہی بتایا جاتا ہے کہ مسلمانوں نے ایک ہزار سال میں ہندوؤں کی نسلیں برباد کر دیں، انھیں تباہ کر ڈالا اور اب ان سے بدلہ لینے کا وقت آ چکا۔ یہ امر بھی مدنظر رہے کہ دونوں ممالک میں حکمران بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ یہاں ہر سیاسی جماعت "ون مین شو" ہے اور بھارتی عوام کو اب عجیب و غریب حکمران مل گیا ہے۔ مودی پروپیگنڈے اور آئی ٹی کا ماہر ہے۔ انہی صلاحیتوں کے ذریعے اس نے اقتدار بھی حاصل کر لیا۔ مودی سمیت اس کے تمام مشیر اور وزیر مسلمانوں اور پاکستان سے دلی عناد رکھتے ہیں۔ اسی لیے مودی نے حکومت سنبھالتے ہی پاکستان کے خلاف خفیہ حملے (پراکسی وار) تیز کر ڈالے ہیں۔

بھارت اب دنیا بھر سے جدید ترین اسلحہ جمع کر رہا ہے۔ ظاہر ہے یہ ایران یا افغانستان نہیں، پاکستان کے خلاف ہی استعمال ہو سکتا ہے۔ بھارتی عسکری قوت کا مقابلہ کرنے کی خاطر ہی ہم چھوٹے ایٹمی میزائل بنا رہے ہیں۔ یہ ۶۰ کلومیٹر کی دوری تک مار رکھتے اور حملہ آور بھارتی فوج کے پرخچے اڑا سکتے ہیں۔ پاکستان میں ایک بڑا مسئلہ یہ ہے کہ فوج کی سوچ اور ہے، سیاسی حکومت مختلف رائے رکھتی ہے جبکہ عوام کچھ اور سوچتے ہیں۔ یہ بڑا عجیب معاملہ ہے۔ ہمیں یہ خطرناک صورت حال ختم کر کے یک جہتی کی فضا قائم کرنا چاہیے۔ فوج، حکومت اور عوام کو ایک ہی صف میں کھڑا ہونا چاہیے۔

ابھی پاکستان کو معاشی طور پر مضبوط بنانے کی بات ہوئی ہے۔ وطن عزیز کو معاشی قوت بنانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ہر صاحب استطاعت اپنے حصے کا ٹیکس دے، حکومت پر اعتماد کرے، اپنی ذمہ داری پوری طرح نبھائے اور

بارش کا پہلا قطرہ ثابت ہوں۔ یوں حکومت کا نظام یا "سسٹم" خود بخود درست ہو جائے گا۔ بھارت میں مذہبی اقلیتوں خاص طور پر مسلمانوں پر بہت ظلم ہو رہا ہے۔ ان کی عبادت گاہیں گرائی اور بستیاں جلائی جا رہی ہیں۔ وہاں عیسائی اور دلت بھی سخت عذاب میں ہیں۔ مجھے یوں محسوس ہوتا ہے کہ اگر بھارتی قیادت نے اپنی روش تبدیل نہ کی اور انصاف اور انسانی احترام کا راستہ اختیار نہیں کیا تو اس کے ٹکڑے ٹکڑے ہو جائیں گے۔ ویسے بھی ریاستوں میں برہمنوں کے خلاف جو بیزاری/بغاوت ہو رہی ہے وہ حکمرانوں کی آنکھیں کھول دینے کے لیے کافی ہے۔ مقبوضہ کشمیر میں پاکستان کے جھنڈے لہرا رہے ہیں اور بھارت کو مسئلہ کشمیر اقوام متحدہ کی قراردادوں کے مطابق حل کرنا پڑے گا۔ اس مقصد کے لیے پاکستان کو اپنی خارجی سرگرمیاں تیز کرنی اور اپنے گھر کو درست رکھنا ہوگا۔

جناب رضوان رضی

جناب رضوان رضی معروف صحافی ہیں۔ روزنامہ نئی بات میں کالم لکھتے ہیں۔ معاشیات کے معاملات پر دسترس ہے۔ انھوں نے اپنے معاشی امور پر ایک فکر انگیز گفتگو میں کہا کہ دس سال پہلے جب ہم بھارت کے ساتھ پیار کی پینگیں بڑھا رہے تھے، تو بھارتی حکمران طبقے نے اپنے دانشوروں کی مدد سے ایک خفیہ رپورٹ تیار کرائی۔ اس رپورٹ میں وہ طریقے بتائے گئے تھے جن کے ذریعے اگلے دس برسوں میں پاکستان کو محض خام مواد (Raw Material) فراہم کرنے والا ملک بنانا مقصود تھا۔ بھارتی حکمران شدومد سے ان طریقوں پر عمل کرنے لگے۔ پہلا قدم یہ اٹھایا گیا کہ بھارت کے تاجر بڑی چالاکی سے پاکستانی تاجروں سے چاول خریدنے اور دیگر ممالک کو پاکستانی چاول بھارت ساختہ کہہ کر فروخت کرنے لگے۔ یوں انھوں نے رفتہ رفتہ بھارتی چاول کی مارکیٹ بنا لی۔ آج یہ حال ہے کہ چاول کی بین الاقوامی مارکیٹ میں بھارتی تاجر چھائے ہوئے ہیں۔ سبھی ان سے چاول خریدتے ہیں جبکہ پاکستانی تاجروں سے کوئی مال نہیں خریدتا۔ یوں وہ اپنا چاول بھارتی تاجروں کو سستے داموں فروخت کرنے پر مجبور ہو گئے ہیں۔



جناب رضوان رضی

اسی طرح آج بھارت سوڈا وائر برآمد کرنے والا دنیا کا سب سے بڑا ملک بن چکا ہے حالانکہ وہاں نمک کی کوئی کان ہی نہیں۔ دراصل بھارتی تاجر پاکستانی نمک سستے داموں خریدتے ہیں۔ شاید فی کلو پچاس پیسے۔ پھر اس سے سوڈا وائر بنا کر ۵۰ روپے فی کلو فروخت کرتے ہیں۔ سوڈا وائر کی مارکیٹ پر بھارتیوں کی اجارہ داری سے پاکستان میں سوڈا وائر بنانے والے پلانٹ بند ہو رہے ہیں۔ پاکستان سے دیگر مختلف اشیا کا خام مال بھی بھارت جا رہا ہے۔ بھارتی یہ خام مال سستے داموں خریدتے، اس سے اشیا بناتے اور پھر انھیں بیرون ممالک مہنگے داموں فروخت کرتے ہیں۔ خام مال پاکستان کا ہے مگر سارا منافع بھارتیوں کی جیب میں جا رہا ہے۔

اب بھارت کوشش کر رہا ہے کہ واہگہ کے راستے افغانستان سے خام مال منگوایا جا سکے۔ ہماری حکومت کو بھارت کے ساتھ تجارتی پالیسی پر نظرثانی کرنی چاہیے اور کسی صورت افغانستان اور بھارت کے درمیان تجارتی راہداری کی اجازت نہیں دینی چاہیے کیونکہ جو لوگ افغانستان سے بھارت جائیں گے وہ ہماری چھاؤنیوں سے گزریں گے۔ یوں ہماری قومی سلامتی خطرے میں آ جائے گی۔

میجر (ر) شبیر احمد

جناب میجر (ر) شبیر احمد انٹیلی جنس بیورو کے سابق جوائنٹ ڈائرکٹر ہیں۔ حساس و خفیہ معاملات سے آگاہ ہیں۔ آپ نے بھارتی چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے مختلف تجاویز دیتے ہوئے کہا کہ یہ حقیقت ہے کہ نریندر مودی نے حکومت سنبھالتے ہی ہمارے خلاف خفیہ جنگ تیز کر دی ہے۔ بھارتیوں کو شروع میں تو کامیابی ملی، مگر رفتہ رفتہ وہ مات کھاتے گئے۔ مثلاً بلوچستان میں فراری ہتھیار ڈال رہے ہیں۔ بلوچستان میں علیحدگی پسندوں کا خاتمہ کرنے کے لیے ہم ایک نہایت اہم ذریعے یعنی قبائلی سرداروں سے مدد نہیں لے رہے جو بڑی بدنصیبی ہے۔ بلوچستان میں آج بھی قبائلی نظام خاصا مضبوط ہے۔ اگر حکومت پاکستان بلوچ سرداروں کو ساتھ ملانے میں کامیاب ہو جائے، تو وہ جلد صوبے سے دہشت گردوں کا خاتمہ کر دیں گے۔

جناب رؤف طاہر



جناب رؤف طاہر ممتاز صحافی ہیں۔ روزنامہ جنگ میں کالم لکھتے ہیں۔ انھوں نے سیمینار کے موضوع پر اپنے مخصوص انداز میں اظہار خیال کرتے ہوئے کہا کہ پاکستانی قوم کے لیے یہ خوش آئند بات تھی کہ فوج، حکومت اور حزب اختلاف کے اتحاد و اتفاق سے ضرب عضب شروع ہوا۔ اس عسکری آپریشن سے ہمیں زبردست کامیابیاں ملیں اور دہشت گرد تتر بتر ہو گئے۔ اب بھارت یہ پروپیگنڈا کر رہا ہے کہ پاکستانی فوج خودسر اور خودرائے ہو چکی اور اپنی مرضی سے فیصلے کرتی ہے۔ پاکستانی میڈیا کے بعض عناصر بھی اس سوچ کو بڑھانے میں مصروف ہیں۔ اس پروپیگنڈے کا سدباب بہت ضروری ہے۔ جنرل راحیل شریف آئین پاکستان کے ساتھ مکمل وفاداری کا ثبوت دے رہے ہیں اور وہ صبر و تحمل سے اصل اہداف پر نظر رکھے ہوئے ہیں۔ یقین ہے، سول اور عسکری قیادت آپس میں ہم آہنگی یکجہتی اور اتفاق رائے کے ساتھ بنیادی مقاصد حاصل کرنے کی سعی کرتی رہے گی اور سیاست دان ایک دوسرے کے ساتھ الجھنے کا گندا کھیل نہیں کھیلیں گے۔

جناب اکرم ذکی

جناب اکرم ذکی سینئر سفارت کار ہیں۔ وزیر مملکت برائے امور خارجہ، سینیٹر اور سفیر رہ چکے۔ پاکستان مسلم (ن) کے

سینئر راہنما ہیں۔ آپ نے پاک بھارت تعلقات کے سلسلے میں حاضرین کو فکرانگیز نکات بتاتے ہوئے فرمایا کہ بھارت سے بات چیت چار اصولوں کی بنیاد پر ہونی چاہیے۔ پہلا اصول ہے صبر! اس کی وجہ یہ ہے کہ بھارت کے ساتھ ہمارے معاملات جلد حل نہیں ہوں گے تاہم پریشانی کی کوئی بات نہیں کہ بھارت ہم پر حملہ کرنے کی جرأت نہیں کرسکتا۔ یہ بات اسے ۱۹۸۰ء ہی میں معلوم ہوگئی تھی۔ تب انھوں نے تین فیصلے کیے۔ پہلا یہ کہ پاکستان کی مغربی سرحد کو انتشار زدہ کردیا جائے۔ دوسرے پانی روک کر اسے بنجر بنایا جائے۔ تیسرے یہ کہ کولڈ اسٹارٹ ڈاکٹرائن کی مدد سے پاکستان کو بے دست و پا کردیا جائے۔ ہم کولڈ اسٹارٹ ڈاکٹرائن منصوبہ ناکام بنا چکے اور اس پر بھارتیوں کو سخت مایوسی بھی ہے البتہ ہماری مغربی سرحد بدستور انتشار کا شکار ہے اور مودی صاحب کے آنے سے معاملہ مزید بگڑ گیا ہے۔ آر ایس ایس کا رکن ہونے کی وجہ سے ان کا ماضی بہت خطرناک ہے۔ وہ بوڑھے ہو گئے ہیں مگر اندر کا دہشت گرد ابھی تک قائم ہے۔

مودی صاحب نے اپنے مشیروں کے ساتھ مل کر نیا ڈاکٹرائن "جارحانہ دفاع" (Offensive Defence) تشکیل دیا ہے۔ اس کی رو سے وہ دشمن کے گھر میں داخل ہو کر اسے اندرونی طور پر کمزور کرنا چاہتے ہیں تاکہ وہ حملہ نہ کر سکے۔ گویا وہ پاکستان میں تخریب کاری کرنا چاہتے ہیں۔ ان کی تخریبی کارروائیوں کے ثبوت بھی ہمیں مل چکے۔ لیکن اسی دوران بھارت کو چار زبردست شکستوں کا سامنا کرنا پڑا۔ بھارتی حکومت کو امید تھی کہ امریکی چلے گئے، تو افغانستان میں ان کی اجارہ داری قائم ہو جائے گی لیکن وہاں کی نئی حکومت نے پاکستان اور چین سے قریبی اور خوشگوار تعلقات قائم کر لیے۔ یوں بھارت کی پہلی سی اہم حیثیت نہیں رہی۔ یہ بھارتی حکومت کو پہلی شکست ہے۔

جب جنرل راحیل شریف نے امریکہ کا دورہ کیا تو وہاں بھی یہ پاکستانی موقف تسلیم کیا گیا کہ بھارت نہیں پاکستان ہی افغانستان میں کلیدی کردار ادا کر سکتا ہے۔ اس پر بھارتیوں کی امیدوں پر پانی پھر گیا مگر وہ افغانستان میں قدم جمانے کی اپنی سی کوششیں کر رہے ہیں۔ دوسرے مقبوضہ کشمیر میں مودی کا منصوبہ تھا کہ آئین کی دفعہ ۳۷۰ ختم کر دی جائے۔ ریاستی انتخابات میں بی جے پی کو خاصی کامیابی ملی لیکن انھیں اسی کشمیری پارٹی کے ساتھ مل کر حکومت بنانا پڑی جو پاکستان کے ساتھ مذاکرات کی حامی ہے۔ یہ بھارتی حکومت کی دوسری شکست ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ ۲۳ مارچ کے موقع پر پاکستانی سفیر نے نئی دہلی میں جو تقریب منعقد کی، اس میں کشمیری لیڈر بھی شریک ہوئے۔ اس بار ان کی موجودگی پر مودی حکومت نے اعتراض نہیں کیا۔ گویا اس محاذ پر بھی بھارتیوں کو شکست ہوئی۔ تیسرے بھارت کی سر توڑ سعی رہی ہے کہ پاک چین اقتصادی راہداری بننے نہ پائے لیکن اس میں بھی انھیں ناکامی کا سامنا کرنا پڑا۔ مودی حکومت کو ڈر ہے کہ اس راہداری کی تعمیر سے پاکستان طاقتور بن جائے گا۔ انھوں نے یہ معاملہ چینی صدر کے سامنے بھی اٹھایا۔ لیکن وہاں مودی کو منہ کی کھانا پڑی۔ حالیہ صورت حال یہ ہے کہ امریکہ، جاپان، فلپائن، ویت نام، آسٹریلیا اور بھارت کی مدد سے چین کا گھیراؤ کرنے کی کوششیں کر رہا ہے۔ چینی حکومت کو بھی اس امر کا احساس ہے لہٰذا وہ پاک چین اقتصادی راہداری بنانے کی سر توڑ سعی کرے گی تاکہ یہ تجارتی راستہ ہر موسم اور ہر حال میں کھلا رہے۔

یہ تاریخی حقیقت ہے کہ چین کی آزادی کے وقت بھی جب وہ تنہائی کی حالت میں تھا، تو پاکستان نے اسے ۱۹۶۳ء میں فضائی کوریڈور فراہم کیا تھا اور پی آئی اے کی پروازیں بیجنگ جانے لگی تھیں۔ تبھی چینیوں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ پاکستان کی ترقی و تعمیر میں بھرپور حصہ لینا ہے۔ چنانچہ انھوں نے شاہراہ قراقرم بنائی، گوادر بندرگاہ کے قیام میں

حصہ بنایا اور اب راہداری بنا رہے ہیں۔ اس وقت بھارتی حکمران جان بوجھ کر پاکستان کو اہمیت نہیں دیتے۔ سارک ممالک بھی اس کی گرفت میں ہیں۔ میں نے حکومت پاکستان کو تجویز دی ہے کہ سارک تنظیم میں چین کو بھی شامل کیا جائے، تب ہی یہ تنظیم متوازن ہو گی۔ ابھی تو اس پر بھارت چھایا ہوا ہے۔

میں نے پچھلے پاک بھارت تعلقات کے ضمن میں چار اصولوں کی بات کی تھی۔ پہلا اصول صبر ہے، تو دوسرا احتیاط کہ حکومت پاکستان مشاورت کرے، سوچ سمجھ کر کوئی تجویز پیش کرے۔ اگر بھارت کوئی تجویز دے، تو اس پر غور و فکر کرنے کے بعد جواب دیا جائے۔ تیسرا اصول ہے جیسے کو تیسا! اگر بھارتی حکمران ہم سے تلخ انداز میں بات کرتے ہیں، تو ہمیں بھی یہی رویہ اپنانا چاہیے۔ مگر میں سخت بات کا جواب نرم لہجے میں دینے کا مخالف ہوں۔ ہم دونوں عسکری طاقت میں تقریباً برابر ہیں اور بھارت سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ پاکستان پورے اعتماد سے مذاکرات کرے اور انھیں اپنا موقف بتائے۔ چوتھا اصول یہ ہے کہ حکومت اپنے موقف پر ثابت قدم رہے اور تاویلیں بدلنے کی کوشش نہ کرے۔ پاکستان میں یہ رواج رہا ہے کہ حکمران اپنے موقف سے پیچھے ہٹ جاتے ہیں۔ یہ نہیں ہونا چاہیے۔

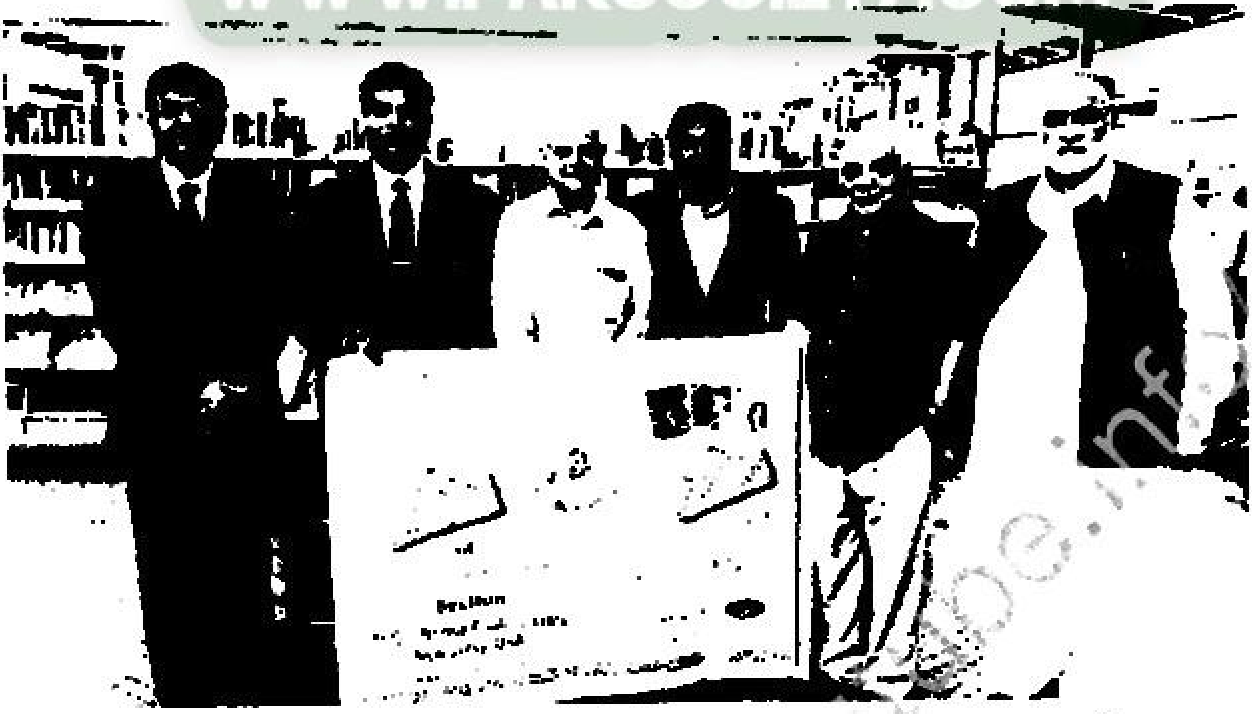
جہاں تک ثقافتی یلغار کی بات ہے، تو پاکستان سے بھی گلوکار، موسیقار وغیرہ بھارت جاتے ہیں اور وہاں انھیں پذیرائی ملتی ہے۔ پھر وہاں پاکستانی ڈرامے شوق سے دیکھے جاتے ہیں۔ غرض پاکستانی تہذیب و ثقافت بھی وہاں پھیل رہی ہے۔

آخر میں پاکستانی میڈیا سے میری اپیل ہے کہ وہ قومی مفادات کا خیال رکھے اور انھیں زک نہ پہنچائے۔ آج کل ٹی وی چینل اپنے پروگراموں کے ذریعے بہت زیادہ منفی خبریں پھیلاتے اور قومی یکجہتی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ غلط روش ہے۔

آخر میں جناب [illegible] نے مژدہ سنایا کہ اکیسویں صدی میں ایشیا عالمی سرگرمیوں کا مرکز بن جائے گا۔ اس لیے امریکا اپنی سرگرمیاں بحرالکاہل کی طرف منتقل کر رہا ہے اور بھارت، جاپان اور تھائی لینڈ کی مدد سے چین کی سمندری ناکہ بندی کرنا چاہتا ہے۔ اس کے مقابلے میں چین پاکستان کے راستے یورپ تک پہنچنے کا منصوبہ بنا چکا ہے اور ان منصوبوں میں پاکستان کو کلیدی حیثیت حاصل ہے۔ عالمی حالات پر نظر رکھنے والے تجزیہ نگار کہتے ہیں کہ ایک عظیم الشان چین پاک اتحاد وجود میں آ رہا ہے جو اس خطے کی تقدیر بدل ڈالے گا اور جس میں دوسرے اہم ممالک شامل ہونے میں فخر محسوس کریں گے۔ پاکستان اس علاقے کی نہایت اہم اقتصادی طاقت کے طور پر ابھرے گا۔ اس طرح ایک نیا عہد طلوع ہو رہا ہے۔

سیمینار کے اختتام پر عشائیے کا اہتمام کیا گیا تھا۔ شرکائے مجلس اس امر پر بہت خوش تھے کہ قومی اہمیت کے نہایت اہم اور حساس موضوع پر تفصیل سے بات ہوئی اور نہایت عمدہ تجاویز سامنے آئیں۔ انھوں نے وزیراعظم نواز شریف اور فوج کے سپہ سالار جنرل راحیل شریف کی دانشمندی اور بلند ہمتی کی تعریف کی اور اس یقین کا اظہار کیا کہ مشترکہ کاوشوں سے ملک دہشت گردوں اور تخریب کاروں سے نجات پائے گا اور بھارت کو بھی اپنا رویہ تبدیل کرنا پڑے گا۔ ان کے اندر اس بات پر اتفاق رائے پایا جاتا تھا کہ عالمی دنیا کو یہ احساس ہوتا جا رہا ہے کہ پاکستان امن و سلامتی کی فضا قائم کرنے کے لیے اپنی صلاحیتیں بروئے کار لا رہا ہے جبکہ بھارت دہشت گردی کی راہ پر گامزن ہے۔ نریندر مودی نے یہ اقبال جرم کر کے اپنے آپ کو دہشت گرد ثابت کر دیا ہے کہ اس نے مکتی باہنی کے ساتھ مل کر مشرقی پاکستان میں دہشت گردی کی تھی اور بھارت کی ریاست اس جرم میں شریک تھی۔

◆◆◆



امریکی لائبریری میں گوشۂ اردو ڈائجسٹ

گھر گھر کا پسندیدہ ماہنامہ امریکا کے کتب خانوں میں بھی پہنچنے لگا

شکور عالم

آج سمارٹ فون کی بدولت بے پناہ معلومات ہماری انگلیوں پر آ گئی ہیں۔ یقیناً یہ تبدیلی انسان کی ترقی کے عمل کو تیز کرنے میں کلیدی مقام حاصل کر چکی۔ لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ معلومات کے حصول کی اس دوڑ نے ہمیں علم کی بنیادی اساس کتاب سے دور کر دیا ہے۔

اس وقت دنیا بھر میں دستیاب معلومات کا یہ بے پایاں ذخیرہ بنیادی طور پر کتب ہی کا مرہون منت ہے مگر کتاب سے محبت اور اس کی حفاظت اب آہستہ آہستہ ختم ہوتی جا رہی ہے۔ کیا یہ نہیں کہ ہماری آنے والی نسلوں کے نزدیک سرمایۂ علم کتب محض ماضی کا ایک تشریحی اوقات ہوگا۔

اس حقیقت کے پیش نظر یورپ اور بالخصوص امریکا نے جو آئی ٹی (Information Technology) کی دوڑ میں دن رات مصروف کار ہیں، لائبریری کے ذریعے کتاب کی اہمیت اور افادیت کو برقرار رکھا ہے۔ نتیجتاً جہاں کتاب فروشوں کی بعض دکانوں کی جگہ اب آئی فون، آئی پیڈ اور ایسی ہی مختلف انواع کی چھوٹی بڑی اشیا کی دکانیں کھل گئی ہیں، قدم قدم پر پھیلی لائبریریوں کے ذریعے انسان کا کتاب سے رشتہ مضبوطی سے قائم ہے۔ مزید برآں، لائبریری کے اندر کے ماحول کو اس قدر جاذب نظر اور دلچسپ بنا دیا گیا ہے کہ ایک دفعہ داخل ہو کر پرسکون ماحول سے نکلنے کو جی نہیں چاہتا۔

آئیے ہم آپ کو امریکا میں عوامی لائبریریوں کے ذریعے انسان کا کتاب سے رشتہ قائم رکھنے کے بارے میں بتاتے ہیں۔

آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ امریکا میں عوامی لائبریریوں کی کل تعداد ۱۱۹۷۲۹ ہے۔ ۵۰ ریاستوں پر مشتمل اس عظیم

ملک کے چھوٹے سے چھوٹے قصبے میں چلے جائیے، آپ کو دوسری سرکاری عمارتوں مثلاً عدالتوں، پولیس، اسپتال اور اسکول کے علاوہ ایک پبلک لائبریری بھی لازماً نظر آئے گی۔

امریکا چونکہ دنیا کے کونے کونے سے آنے والے تارکینِ وطن کی آماجگاہ ہے، اس لیے ہر علاقے میں مختلف زبانیں بولنے والے لوگ زندگی کے ہر کاروبار میں نظر آتے ہیں۔ حکومت کی جانب سے ان سب کو مساوی حقوق کے قانون کے تحت (انگریزی نہ جاننے کے باوجود) ہر طرح کی مراعات اور سہولیات میسر ہیں۔ اس مقصد کے لیے کیا اقدامات کیے جاتے ہیں، یہ ایک الگ تفصیل طلب موضوع ہے۔

جہاں تک لائبریری کا تعلق ہے، کوشش کی جاتی ہے کہ انگریزی کتب کے علاوہ ان زبانوں کی کتابیں بھی موجود ہوں جن کے سمجھنے والے اس علاقے میں آباد ہیں۔

اردو ڈائجسٹ کو امریکی پبلک لائبریری میں متعارف کرانے کی ابتدا یوں ہوئی کہ راقم نیویارک سے ملحق ریاست نیوجرسی کے جس علاقے میں رہائش پذیر ہے، وہاں ایشیائی اور بالخصوص بھارت اور پاکستان سے آئے لوگوں کی کثیر تعداد بستی ہے۔ مجھے وہاں کی لائبریری میں جانے کا اتفاق ہوا تو دیکھا کہ انگریزی کے علاوہ غیر ملکی زبانوں (Foreign Languages) کے سیکشن میں ہندی، چینی، تامل زبانوں کی کتابیں تو موجود ہیں لیکن اردو کا نام و نشان نہیں۔ لائبریرین نینسی کوہن (Nanch Cohen) سے بات ہوئی تو اس نے نہایت خوش خلقی سے مسئلہ حل کرنے کا یقین دلایا۔ یہ اس کے فرائض کی بات بھی تھی کیونکہ لائبریری کی ترقی کا دارومدار آنے والے قارئین کی تعداد پر ہوتا ہے۔

میں نے بتایا کہ اردو ڈائجسٹ کی حیثیت پاکستان میں مشہور امریکی ماہنامے ریڈرز ڈائجسٹ کی طرز پر ہے۔ اردو ڈائجسٹ ہر عمر کے ذوق اور ہر موضوع پر معلومات مہیا کرتا اور ایک فیملی میگزین کے طور پر گھر بھر میں شوق سے پڑھا جاتا ہے۔ اس نے ہمیں بخوشی اجازت دی کہ ابتدائی طور پر ہم ۵۰ کاپیاں مہیا کریں تاکہ ابتدا کی جا سکے۔ یوں امریکا میں پہلی مرتبہ کسی پبلک لائبریری میں اردو رسالے کو متعارف کرا دیا گیا۔

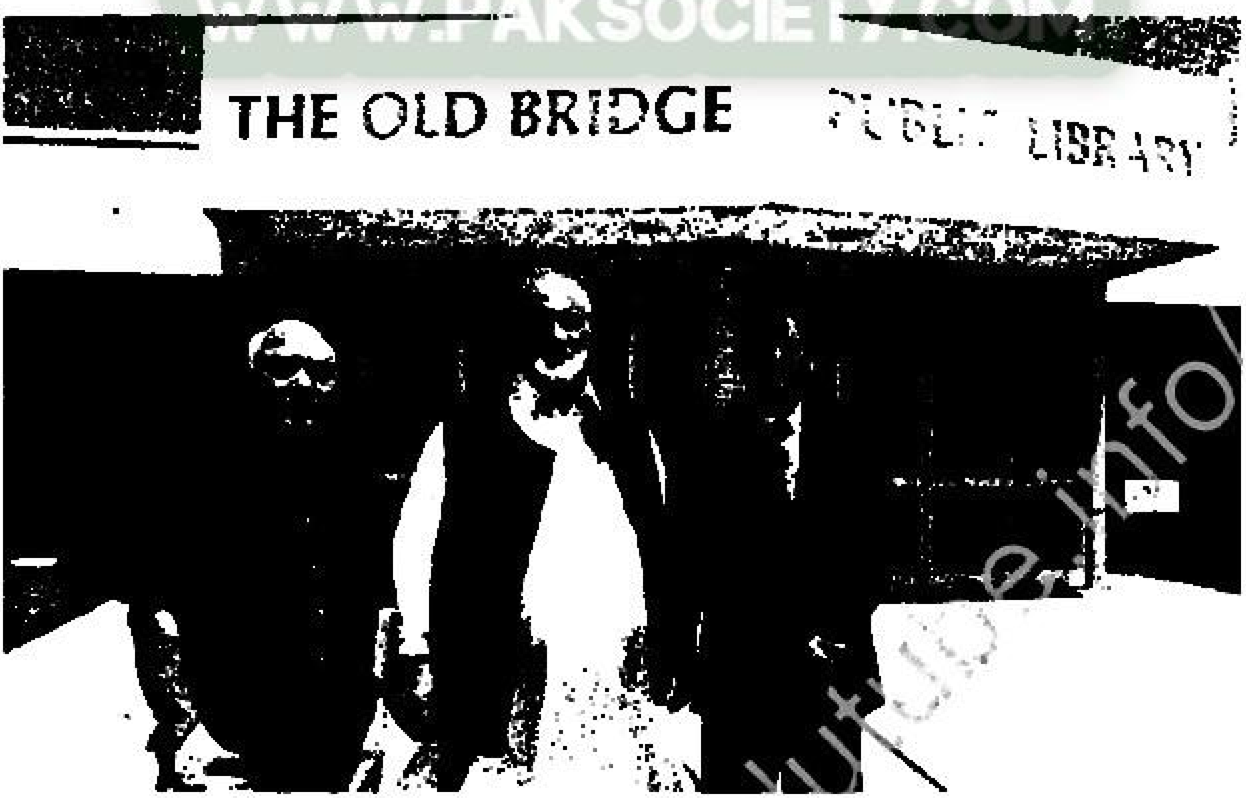
اب ضرورت محسوس ہوئی کہ اس کی مزید تشہیر کے لیے کوئی مختصر پُروقار تقریب کا انعقاد کیا جائے۔ خوش قسمتی سے انھی دنوں ہم اردو ڈائجسٹ ہی کی جانب سے قائم کیے گئے فلاحی ادارے، کاروانِ علم فاؤنڈیشن کے لیے مالی امداد جمع کرنے کی غرض سے سالانہ اجتماع کرنے والے تھے۔ اس میں پاکستان سے معتمد حضرات جناب مجیب الرحمٰن شامی، جناب احسان اللہ وقاص اور اردو ڈائجسٹ کی مجلس عاملہ کے رکن جناب کامران قریشی تشریف لا رہے تھے۔ چنانچہ فیصلہ کیا گیا کہ اس اجتماع والے دن ہی لائبریری میں گوشہ اردو ڈائجسٹ کا باقاعدہ افتتاح کر دیا جائے۔ یوں ۲۱ جون بروز اتوار ایک پُروقار تقریب میں نیوجرسی کے قصبے، اولڈ برج کی پبلک لائبریری (Old Bridge Public Library) میں اردو ڈائجسٹ کے ذریعے اردو کی ترویج کی ابتدا ہوئی۔

اس موقع پر راقم نے ڈائجسٹ کے تقریباً ۲۰۰ نسخے جو عرصے سے جمع کیے جا رہے تھے، اولڈ برج پبلک لائبریری میں رکھوا دیے۔ اس موقع پر دلچسپ بات دیکھنے میں آئی کہ پہلے رکھے گئے ۵۰ نسخے پڑھنے والوں کو جاری ہو چکے تھے۔

اب کوشش کی جا رہی ہے کہ اردو ڈائجسٹ کے ذریعے اردو زبان کی ترویج کا یہ دائرہ کار امریکا کی ان دوسری لائبریریوں تک بڑھایا جائے گا جہاں اردو پڑھنے والے رہائش پذیر ہیں۔

جہاں تک اولڈ برج کی لائبریری میں اردو کی کتابوں کی تعداد میں اضافے کا تعلق ہے، راقم نے فیصلہ کیا کہ اپنی ذاتی لائبریری میں سے کتب کی کثیر تعداد وہاں عطیہ کر دی جائے۔ الحمدللہ اب کتب خانے میں مختلف موضوعات پر کتب موجود ہیں۔

◆◆●



امریکہ میں اہم تقریبات کا آنکھوں دیکھا حال

پاکستانی تارکین وطن اور اپنے اسلاف کی خدمات پر جب مجھے گوناں گوں فخر محسوس ہوا

کامران الطاف قریشی

میرا عرصے سے امریکہ جانے کا پروگرام بن رہا تھا لیکن کوئی نہ کوئی مصروفیت مانع ہو جاتی۔ ایک دن محترم جناب شکور عالم کا فون آیا کہ ۱۳ جون کو نیو جرسی کی اولڈ برج پبلک لائبریری میں گوشۂ اردو ڈائجسٹ کے افتتاح اور کاروان حرف و دانش کی فنڈ ریزنگ کی تقریبات منعقد ہو رہی ہیں جن میں آپ کی شرکت لازمی ہے۔ میرے پانچ سالہ ویزے کی مدت ختم ہو چکی تھی، چنانچہ میں نے اہلیہ سے بات کی تو وہ اپنی طبیعت کی ناسازی کے باوجود میرے امریکہ جانے پر آمادہ ہو گئیں۔

جناب اخلاق احمد قریشی، ڈپٹی ڈائریکٹر پاسپورٹ نے شفقت فرمائی اور مجھے ۸ جون کو نیا پاسپورٹ مل گیا۔ میرے محسن دوست ڈاکٹر محمد اکمل نیازی نے نیو یارک میں اپنے بھائی اجمل چودھری کے ہاں میرے قیام و طعام کا بندوبست کر دیا۔ میں نے مولانا الطاف الرحمٰن بنوی کی وساطت سے ۱۰ جون کی نشست مخصوص کرائی اور بدھ کی صبح چار بجے اتحاد ایئرویز سے امریکہ روانہ ہوا۔ راستے میں ابوظہبی کے مسحورکن ایئرپورٹ پر تین گھنٹے قیام کیا جو بہت پرلطف رہا۔ یہ شمالی امریکہ سے باہر ان ایئرپورٹس میں سے ایک ہے جہاں یونائیٹڈ اسٹیٹس کسٹمز اینڈ بارڈر پروٹیکشن (سی بی پی) کی سہولت موجود ہے جس کے تحت مسافروں کی تمام امیگریشن اور کسٹمز کلیرنس

ہیں ہو جاتی ہے اور یوں امریکہ پہنچ کر انھیں آتش اور نم کلیاں کی تنی اتحادوں سے نجات مل جاتی ہے۔ مجھے اوکلاہیما ائیرپورٹ پر امریکہ میں چھ ماہ قیام کا ویزا مل گیا اور یوں داخلہ بھی ٹھیک ہو گیا۔

آغاز اپریل کا مہینہ آدھا گزر چکا تھا۔ فلائٹ کوئی ایک دن کی تاخیر سے شام سات بجے کے قریب "جے ایف کے" ائیرپورٹ پہنچی۔ جناب شعور عالم نے مجھے خوش آمدید کہا۔ موسم انتہائی خوشگوار تھا اور ہم تھوڑی دیر میں جمیکا کوئینز میں واقع ہوٹل پہنچ گئے۔ ریستوران جا کے۔ وہ مجھے دیکھتے ہی خوش ہو گئے۔ ان کی شعور عالم سے آٹھ برس بعد ملاقات ہوئی تھی۔ اگلے روز وہ بیٹے کے ساتھ جا رہے تھے کہ زیدی کا فون آ گیا کہ فوری طور پر ہمارے پاس سلور اسپرنگ (میری لینڈ اسٹیٹ) چلے آؤ۔ میں بعد میں ان سے ملنے کا وعدہ کر کے خوب سیر کر لی تھی۔

ماہ میری ملازمت سے ان دنوں دس ڈالر "میری لینڈ یونیورسٹی" میں ترتیب انجینئر ہے۔ میں نے بڑی جلدی کی اس سے قبل ابتدائی ٹی (Manhattan) مین ہاٹن میں واقع "پورٹ اتھارٹی بس ٹرمینل" سے چلتی بس سے روانگی کی نشست مخصوص کروا دی۔ جناب چوہدری نے میرے لیے تین بجے بس کا انتظام کر دیا تھا۔ راستے میں رحیم یار خان کے شعور عالم سے ساتھ خوب گپ شپ رہی۔ وہ انتہائی خوش گفتار، سنجیدہ مزاج اور ملنسار نوجوان تھے۔ پاکستان کے بارے میں خاصے فکرمند اور سیاست دانوں سے نالاں تھے۔ تاہم انھیں توقع تھی کہ اب وزیراعظم نواز شریف ملک کو تمام بحرانوں سے نکالنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ منزل مقصود پہنچ کر میں نے ان سے اجازت چاہی۔ انہوں نے میرے ساتھ ... زیدی صاحب کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔ میں ان کے حسن سلوک سے بہت متاثر ہوا اور ان کے ساتھ بیتے چند لمحات ہمیشہ یاد رہیں گے۔

نیویارک روانگی میں خاصا وقت تھا۔ میں "مین ہٹن" کی سیر کے لیے نکل کھڑا ہوا جو نیویارک شہر کے پانچ بوروز (Boroughs) میں سے ایک ہے۔ یہ پورا علاقہ انتہائی پررونق اور آسمان سے باتیں کرتی عمارتوں سے بھرا ہوا ہے۔ یہاں انٹرنیشنل کمپنیوں کے دفاتر، بڑے چین (chain) اسٹورز اور ہوٹلوں کی بہتات ہے۔ یہاں ہر وقت لوگوں کا ہجوم رہتا ہے۔ اسی علاقے میں اقوام متحدہ کی عظیم الشان عمارت بھی ہے۔ میں وقت پر سلور اسپرنگ کے لیے روانہ ہوا اور وہاں شعور عالم مجھے لینے آ گیا۔ اس نے مجھے رات کے وقت شہر کی رونق دکھانے کے لیے لمبا راستہ اختیار کیا۔ یوں ہم گھر پہنچے تو رات کے بارہ بج چکے تھے۔ بھابی نے پرتکلف کھانا تیار کیا تھا۔ کھانے کے بعد خاصی دیر تک گپ شپ ہوتی رہی اور پھر رات گئے تک ... سے خوب گپ شپ ہوتی رہی۔

اگلے دن ہم تعمیراتی ادارے کی ملاقات ہوئی۔ تقریباً آدھ گھنٹے کی مسافت کے بعد ہم ایک خوبصورت ... میں پہنچے جہاں زیدی صاحب کا انگریزی ... فرنٹ ... درجہ حرارت ۳۲ ڈگری ... تک پہنچنا مشکل ہو رہا تھا۔ چنانچہ پروگرام بنا کر ... بالٹیمور ہاربر (Baltimore Harbour) کی سیر کی جو ایک گھنٹے کی مسافت پر ہے۔ ... سب سے بڑا اور اہم ... بحری جہاز ... میں امریکی ... ساحل پر ... خوبصورت ہوٹل، ریستورانوں میں لوگوں کی ... آنے والوں کی تعداد ... دلکش منظر پیش کرتا ہے۔

۱۳ اپریل کو بھی ... ہم ایک بجے دوپہر واشنگٹن روانہ ہوئے۔ یہ امریکہ کا دارالحکومت ہے اور دنیا کی واحد سپر پاور کے تمام بڑے ادارے یہیں ہیں ...

دفاتر، سی آئی اے، پینٹاگون، آئی ایم ایف اور وائٹ ہاؤس وغیرہ اسی شہر میں واقع ہیں۔ یہاں ایک ایئرپورٹ کا بڑا [illegible] ہے۔ لیکن شکر ہے کہ ہمیں اس معاملے میں کوئی دقت پیش نہیں آئی اور ہم دریائے پوٹومیک (Potomac) کے کنارے پارک میں کار کھڑی کر کے [illegible] دھوپ میں پیدل چل پڑے۔ سب سے پہلے ہم جیفرسن میموریل پہنچے جہاں [illegible] ہال میں اس کا قدِ آدم مجسمہ نصب تھا اور چاروں طرف اس کے زریں اقوال کندہ تھے۔ وہ امریکا کا تیسرا صدر تھا جس نے انسانی آزادی کا تصور پیش کیا تھا۔ اس کے بعد ہماری اگلی منزل وائٹ ہاؤس تھی [illegible] ہیں۔ یہ [illegible] جہاں [illegible] رہتا ہے۔ ہم مختلف [illegible] سے گزرتے ہوئے وائٹ ہاؤس پہنچ گئے۔ [illegible] اس عمارت کے سامنے ہم [illegible] تک صرف تصویروں میں دیکھتے تھے۔ [illegible] اور [illegible] خوبصورت تھے [illegible] کسی قسم کا کوئی خوف نہیں تھا۔ ہمارے ہاں اسلامی جمہوریہ پاکستان میں ایوانِ صدر اور ایوانِ وزیرِاعظم کے قریب کوئی چڑیا بھی پر نہیں مار سکتی۔ [illegible] چکے تھے۔ دھوپ میں پیدل چلنے کے باعث طبیعت نڈھال ہو چکی تھی [illegible] کا ارادہ کیا۔

رات کو جناب شعور عالم کا فون آیا کہ کل صبح گیارہ بجے تک [illegible] پہنچ جائیں۔ [illegible] مجھے [illegible] گرے ہاؤنڈ (Greyhound) بس ٹرمینل پر [illegible]۔ [illegible] کے ساتھ تین روز بہت اچھے گزرے تھے۔ شعور عالم مجھے [illegible] بس ٹرمینل سے سیدھے [illegible] ہوٹل پہنچے جہاں [illegible] احسان اللہ [illegible] تقریبات میں شرکت کی غرض سے مقیم تھے، نیز جناب [illegible] الرحمن شاہ

[illegible] کے باعث پاکستان سے نہیں آسکے تھے۔ ہم دو بجے کے لگ بھگ "[illegible]" پہنچ گئے جہاں [illegible] نے ہمیں خوش آمدید کہا اور [illegible] سے مختلف [illegible]۔ اسی دوران "پاکستان امریکن [illegible]" کے [illegible] میں جناب [illegible] صدر [illegible] اور شعور عالم کے [illegible] عالم بھی آ گئے۔ تقریب کا باقاعدہ آغاز ہوا اور [illegible] ایک بڑی [illegible] میں [illegible] اور ایک [illegible] جو میں پاکستان سے اپنے ساتھ لے آیا تھا۔ اس طرح [illegible] کا افتتاح ہوا۔



ڈاکٹر محمود عالم ([illegible])، کامران الطاف قریشی

آج کل چونکہ [illegible] اردو [illegible] امریکی [illegible] پاکستانیوں اور [illegible] کے لیے باعثِ افتخار تھی۔ جناب شعور عالم نے یہ [illegible] فرض انجام دیا۔ اس کی تفصیلات آپ اسی شمارے میں ان کے مضمون میں پڑھیں گے۔ انہوں نے اپنی ذہانت اور حب الوطنی کے جذبے سے امریکا میں اردو زبان [illegible] متعارف کرانے کا [illegible] جس پر وہ قوم کی طرف سے مبارکباد کے مستحق ہیں۔

انتہائی سادہ اور پُروقار تقریب کے اختتام پر منتظمین نے ہمیں شکریے کے ساتھ رخصت کیا۔ یہاں سے ہم تین بجے

"کاروان علم فاؤنڈیشن" کی تقریب میں شرکت کے لیے شیزان ریستوران پہنچے جہاں "پاکستان لیگ آف یو ایس اے" کے سیکرٹری جنرل جناب اجمل چودھری ہمارا شدت سے انتظار کر رہے تھے۔ وہ امریکہ میں کاروان علم فاؤنڈیشن کے روح رواں ہیں اور گزشتہ سات آٹھ برسوں سے باقاعدگی سے فنڈ ریزنگ کا اہتمام کرتے آ رہے ہیں۔ وہ پاکستانی کمیونٹی کی ہر دل عزیز شخصیت ہیں اور اس کی فلاح و بہبود میں ہر وقت کوشاں رہتے ہیں۔ "پاکستان لیگ آف یو ایس اے" امریکہ میں پاکستانیوں کی سب سے بڑی تنظیم ہے۔ اس کے علاوہ "پاکستان امریکن کونسل" بھی پوری طرح سرگرم عمل ہے جو بین المذاہب



انٹرفیتھ ڈائیلاگ کا خصوصی اہتمام کرتی رہتی ہے۔ اس کونسل کی اور بے شمار ذیلی تنظیمیں ہیں جو اپنے دائرہ کار میں مختلف محاذوں پر پاکستانیوں کے لیے خدمت سرانجام دے رہی ہیں۔

"کاروان علم فاؤنڈیشن" کی تقریب کا باقاعدہ آغاز تلاوت قرآن پاک سے ہوا جس کے بعد محترمہ مسز یونس نے دل گداز نعت رسول پیش کی۔ جناب شکور عالم نے ابتدائی کلمات ادا کیے جبکہ جناب اجمل چودھری نے کاروان علم فاؤنڈیشن کی گزشتہ سال کی کارکردگی سے آگاہ کیا۔ سید احسان اللہ وقاص نے تقریب سے خطاب کرتے ہوئے تفصیل سے بتایا کہ کس طرح فاؤنڈیشن کم وسیلہ اور معذور طلبہ و طالبات کی خدمت سرانجام دے رہی ہے۔ آج کی تقریب میں پاکستانیوں کی کثیر تعداد مدعو تھی اور یہاں مجھے اتفاقاً اپنے ہم جماعت "مہدی" چالیس سال بعد مل گئے جو اب ڈاکٹر محمود عالم بن چکے ہیں اور ان کا شمار مایہ ناز بارٹ فزیشنز میں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے دوست منیر چودھری بھی موجود تھے جو نیویارک شہر میں ہر سال باقاعدگی سے پاکستان کے یوم آزادی پر پریڈ کا اہتمام کرتے ہیں جس میں ایک لاکھ سے زائد امریکی پاکستانی شرکت کرتے ہیں۔

میں تقریب کے شرکا کے لیے اپنے ہمراہ اردو ڈائجسٹ کے بہت سارے شمارے لایا تھا۔ یہ وہی ماہنامہ ہے جس کی چھتری کے نیچے کاروان علم فاؤنڈیشن پروان چڑھی ہے۔ اس کی اشاعت کو پچپن سال ہونے کو آئے ہیں اور یہاں لوگوں میں اس کے لیے بہت احترام پایا جاتا ہے۔ اس کے ذریعے میرے قابل احترام دوست جناب اعجاز حسن قریشی اور بالعزیز گوار جناب الطاف حسن قریشی نے تین نسلوں کی ذہنی آبیاری کی ہے اور ہم وطنوں میں اپنے لیے بڑا اعتماد پیدا کیا ہے۔ اس اعتماد کی بنیاد پر مخیر حضرات بڑی فیاضی سے "کاروان علم فاؤنڈیشن" کی اعانت کرتے اور قریشی برادران کے اس مشن کو آگے بڑھانا چاہتے ہیں۔ مجھے امریکہ میں پاکستانی تارکین وطن اور اپنے اسلاف کی خدمات پر ایک گونا گوں فخر محسوس ہوا اور میں نے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا کہ اس نے مجھے اعلیٰ تہذیبی روایات سے معطر سرزمین اور اچھی شہرت کے خاندان میں پیدا کیا۔ میں ان تقاریب کے روح پرور مناظر سے سرشار رمضان المبارک کی آمد سے ایک روز پہلے اپنے وطن پاکستان پہنچ گیا۔

◆◆◆

میں گھریلو ملازم کو چائے کا کہہ کر باورچی خانے سے باہر آیا ہی تھا کہ دروازے کی گھنٹی بجی۔ باہر علی اور اس کے دوست کھڑے تھے۔ ڈرائنگ روم میں انھیں بٹھایا۔ اچانک میری نظر علی کی کلائی پر بندھی نئی دیدہ زیب گھڑی پر پڑی۔ میں نے گھڑی کی تعریف کرتے ہوئے پوچھا کہ یہ تم نے کہاں سے منگوائی؟

کہنے لگا، ایک آن لائن دکان سے منگوائی ہے۔ اس کے دوست تیمور نے ازراہِ تفنن اسے چھیڑا کہ تم نے یہ گھڑی اسی لیے منگوائی ہے تاکہ تم آن لائن کاروبار کے حوالے سے اپنی خدمات ظاہر کر سکو۔ علی نے جواب دیا کہ اس گھڑی کی قیمت اتنی مناسب تھی اور ویب سائٹ پر یہ اتنی شاندار تھی کہ میں خریدنے پر مجبور ہو گیا۔ میں نے پوچھا کہ تم نے پہلی بار آن لائن خریداری کی ہے، تمھیں اس گھڑی میں کوئی نقص نظر نہیں آیا؟ کہنے لگا مجھے تو اس میں کوئی خاص نقص نظر نہیں آیا۔ سوائے اس کے کہ اس کا اسٹریپ تھوڑا ہلکا مگر قیمت کے حساب سے ٹھیک ہے۔

بہرحال آج کا مضمون شروع کرتے ہوئے حرا نے

زبردست منافع رکھنے والا

آن لائن کاروبار کرنا سیکھیے

ان سہل طریقوں کا بیان جن کی مدد سے آپ کم سرمایہ ہوتے ہوئے بھی محض ذہانت و محنت کے بل بوتے پر دنیا بھر میں پھیلی وسیع و عریض آن لائن مارکیٹ میں کامیابی سے اپنا بزنس چلا سکتے ہیں

طیب طارق



ویب پیج کے علاوہ یہ بتائیں، آن لائن دکان سے کاروبار کیسے چلائے جاسکتے ہیں اور کیسے؟"

میں نے کہا: سب سے پہلے تو ہم آن لائن کاروبار کے فوائد پر بات کرتے ہیں۔ آن لائن بزنس کا پہلا اور سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ آپ کو ایک مخصوص وقت پر کام کرنے کا پابند نہیں ہونا پڑتا۔ روایتی دکان میں آپ ایک مخصوص جگہ پر بیٹھ کر کاروبار کرتے ہیں اور گاہک زیادہ تر آپ کے علاقے یا شہر تک محدود ہوتے ہیں۔ لیکن آپ کی آن لائن دکان ہوتی ہے تو آپ کی پہنچ پوری دنیا تک ہوتی ہے، لوگ آپ سے کہیں سے بھی خرید سکتے ہیں۔ یوں آپ کی فروخت بہت بڑھ جاتی ہے۔

دوسرا بڑا فائدہ ہے آسانی۔ گاہک آپ کے پاس آتے ہیں، چاہے کہیں بھی ہوں۔ آپ کے مصنوعات دیکھ کر گاہک خرید سکتے ہیں۔ تیسرا فائدہ یہ ہے کہ آپ کا خرچ کم آتا ہے۔ تیسرا فائدہ ہے بچت۔ آن لائن دکان پر آپ کو دکان کا کرایہ نہیں دینا پڑتا اور نہ ہی بجلی کے بل اور ملازموں کی تنخواہ دینا پڑتی ہے۔ اس طرح آپ اپنی آن لائن دکان پر کم قیمت پر مصنوعات بیچ سکتے ہو۔

چوتھا فائدہ یہ ہے کہ آن لائن میں آپ ہر طرح کا مال بیچ سکتے ہو۔ آپ نے صرف ایک شے کی تصویر لگانی ہے اور وہ آپ کی دکان میں شامل ہو گئی۔ آپ کی دکان میں جتنی جگہ چاہیں اتنا مال آپ رکھ سکتے ہو۔

پانچواں فائدہ یہ ہے کہ آپ اپنا مال دوسرے ملکوں میں بھی بیچ سکتے ہو اور اپنی دکان صرف ان ملکوں کے لیے بنا سکتے ہو جہاں روپے ڈالر کے فرق کی وجہ سے زیادہ منافع ملتا ہے۔

اب ہم اس طرف آتے ہیں کہ کون سے کاروبار آن لائن اور کیسے شروع کیے جائیں۔ وہ افراد جو تکنیکی طور سے ماہر نہیں ان کے لیے آن لائن کمانے کے تین بنیادی طریقے ہیں۔ پہلا طریقہ مصنوعات بیچنا، دوسرا طریقہ کمیشن کے ذریعے کمانا اور تیسرا طریقہ اشتہارات کے ذریعے کمانا ہے۔ اب ہم تفصیل سے ان پر بات کرتے ہیں۔

مصنوعات بیچنے کی تین طرح سے آپ کو سہولت ممکن ہے۔ ایک صرف اپنی مصنوعات بیچنا یعنی آن لائن دکان بنا لینا۔ دوسرا ایسی دکان کھولنا جہاں آپ سب کی چیزیں بیچ سکیں۔ تیسرا ایک آن لائن مارکیٹ بنانا۔

پہلی صورت میں آپ صرف اپنی بنائی ہوئی چیزیں بیچتے ہیں۔ ان کی اچھی تشہیر کر کے آن لائن بیچتے ہیں۔ [illegible] اپنی آن لائن دکان بھی کھول سکتے ہیں [illegible] سے بیچ سکتے ہو۔ دوسری صورت میں آپ ایک آن لائن دکان کھول کر دوسروں کی مصنوعات بیچتے ہیں [illegible] لیتے ہو۔ ان [illegible] سے آپ بات کرتے ہو۔ جیسے کوئی چیز بیچو گے تو کمیشن ملے گا۔ آپ کو ان [illegible] ملتے ہیں [illegible] ۱۵ فیصد یا ۲۰ فیصد تک ہے۔ اور یوں آپ یہ چیزیں بیچ کر منافع کما سکتے ہو۔

تیسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ کو مختلف [illegible] آپ کی فروخت بہت بڑھ جاتی ہے [illegible] آپ اپنا منافع [illegible] سب سے اچھی مثال ایمازون ڈاٹ کام (amazon.com) ہے جو آن لائن [illegible] کی سب سے بڑی مارکیٹ ہے اور جس کا شمار دنیا کی [illegible] والی کمپنیوں میں شامل ہے۔ پاکستان میں اس کی ایک بہت اچھی مثال دراز ڈاٹ پی کے (daraz.pk) ہے جو پاکستان کا سب سے بڑا آن لائن سٹور ہے۔ انٹرنیٹ کے اعداد و شمار کے مطابق وہاں تقریباً ۰۰۰۰۰۰ لوگ آتے ہیں۔

انٹرنیٹ شاپنگ میں خریداری کی شرح ۲ء۵ فیصد ہوتی ہے۔ اگر ہم ۵ فیصد کے حساب سے بھی تخمینہ لگائیں تو اس

اسباب سے یہ ۳۰۰۰۰ پاؤنڈ کما رہی ہیں جو ۳۰۰۰ پاؤنڈ کی اشیا خریدیں تو یہ ۹ لاکھ روپے ماہانہ بنتی ہے۔ اگر سب خرچ نکال کے ان کا منافع دیکھیں تو ۲۰ فیصد بھی لگایا جائے تو بھی یہ ماہانہ ۱۸۰ ہزار روپے بنتے ہیں۔

یہ سن کر سب سے پہلے میری آنکھیں کھل گئیں۔ میں نے اس صورت حال کا فائدہ اٹھاتے ہوئے انھیں بتایا کہ آن لائن دکان میں ایک اور بھی ماڈل ہے۔ اس کا ماڈل دنیا کے مشہور ترین ویب سائٹوں میں شامل ہے۔ وہ ہے مارکیٹ پلیس ماڈل۔ اس میں آپ خود کچھ نہیں بیچتے بلکہ دوسرے لوگ آ کر اپنی دکان بناتے ہیں اور آپ اسے ان کے لیے سجانے میں مدد کرتے ہوئے بدلے میں آپ ان سے دس فیصد کمیشن لیتے ہیں۔ یعنی آن لائن بازار جس میں ہر دکان دار اپنی دکان سجا سکتا ہے۔ آپ ان کو بیچنے کے لیے جگہ فراہم کرتے ہیں اور ان کے بدلے ہر خرید و فروخت پر دس فیصد کمیشن وصول کرتے ہیں۔



دنیا کی ایک بہت بڑی ویب سائٹ ای بے (Ebay.com) اسی ماڈل پر چلتی ہے جس کا شمار بھی دنیا کی سو بہترین کمپنیوں میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ Etsy.com ہاتھ سے بنی اشیا کی سب سے بڑی مارکیٹ پلیس ہے جو اس وقت دنیا کی سب سے اونچی مارکیٹ میں سرفہرست ہے اور جس کی قیمت اربوں ڈالر ہے۔ پاکستان میں kaymu.pk اس وقت پاکستان کی سب سے بڑی مارکیٹ پلیس ہے جس نے صرف پچھلے ایک سال میں کروڑوں کی خرید و فروخت کی ہے۔ اس ماڈل کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ آپ کا کوئی خرچ نہیں ہوتا۔ آپ نے صرف پلیٹ فارم بنانا اور اس کی مارکیٹنگ کرنی ہوتی ہے۔ باقی سب کام آپ کے پلیٹ فارم پر دکاندار خود کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ تیسری طرح کی دکان جو آپ بنا سکتے ہیں وہ ہے ہم سے خریدیں اور سپانسر کیجیے آن لائن دکان۔ پاکستان جیسے ملک میں جہاں روایتی ہنر ہاتھ سے کام کرنے والے بڑی تعداد میں ہیں، ان کے حوالے سے صرف کی فون زندہ رکھے جا سکتے ہیں۔ ہمارے دن ملتان بیٹھے ہوئے ہنر اور ہنرمندان ... ان کا مناسب معاوضہ ... انھیں ہمارا آن لائن دے سکتے ہیں۔ میں تمھیں ایک مثال دیتا ہوں۔ ایک ذوق سے تعلق رکھنے والے ایک لڑکے [illegible] دوستوں نے مل کر [illegible] ان کے خاندان میں [illegible] جوتے [illegible] جوتے بنانے کا بہت پرانا ہنر ہے۔ ان کا بہت شاندار ہوتے تھیں انھیں محنت کا مناسب معاوضہ نہیں ملتا تھا۔ ان کے پاس اتنے بڑے ذرائع نہیں کہ وہ کوئی بہت بڑا کام کریں۔

ان نے سوچا کہ کیوں نہ ان کی آن لائن دکان بنا کر انھیں پیش کیا جائے۔ انھوں نے themarkhor.com کے نام سے ویب سائٹ بنائی اور اپنے دوستوں کی مارکیٹنگ شروع کر دی۔ اب صورت یہ تھی کہ جو جوتا وہاں سے لانے کا خرچ ان کے پاس بھی بہت کم تھا

تمھاری طرح پیسے نہیں تھے۔ اس نے اپنے کاروبار کو ایک جذباتی کہانی کا رنگ دے کے کراؤڈ فنڈنگ کے ایک پلیٹ فارم پر ڈالا جس میں اس نے بتایا کہ وہ کیسے اس پلیٹ فارم سے ہنرمندوں کی مدد اور ایک پرانے تہذیبی ہنر کو فروغ دے رہے ہیں۔ اس کراؤڈ فنڈنگ کے پلیٹ فارم سے اس نے تقریباً ستر اسی لاکھ اکٹھے کیے اور ان ہی پیسوں سے کام شروع کر دیا۔

اسی طرح کی ایک اور کمپنی thebluesaint.com کے نام سے کام کر رہی ہے۔ وہ ملتان اور سندھ کی روایتی کشیدہ کاری والے برتن بین الاقوامی طور پر فروخت کر رہی ہے۔

علی نے سوال کیا، طیب بھائی اب تو بہت ساری آن لائن شاپس کھل گئی ہیں۔ آپ کے خیال میں اب کس طرح کی آن لائن دکان شروع کی جائے، تو اس میں بہتر منافع اور بڑھوتری ہو سکتی ہے۔

میں نے جواب دیا کہ فیشن ہاؤس کے اسٹورز کی تو اب گنجائش نہیں کیونکہ daraz.pk نے وہ تمام جگہ پر کر دی۔ ہاں بالخصوص جینڈرز پر مشتمل آن لائن دکان کا بہرحال اب بھی اسکوپ موجود ہے اور اسے شروع کر کے اچھا منافع کمایا جا سکتا ہے۔ اس میں ایک تو بچوں کے کپڑوں اور کھلونوں کی آن لائن بک اسٹور نہیں۔ اگر آپ میں سے کوئی آن لائن بک اسٹور کھولے، تو وہ اچھا منافع کما سکتا ہے۔ تیسرا اگر کوئی صرف عورتوں کی چیزوں مثلاً کپڑوں، جیولری، میک اپ کا سامان وغیرہ کا مخصوص برانڈ اسٹور کھولے، تو وہ بھی اچھا منافع کما سکتا ہے۔

اس کے علاوہ ہمارے ملک میں ایک بہت بڑا طبقہ ایسا ہے جو برانڈڈ چیزیں نہیں خرید سکتا اور صرف سستی چیزیں خریدتا ہے۔ اگر ان کے لیے چائنا اسٹور کھولا جائے یعنی جہاں ہر چیز کی نقل سستے داموں موجود ہو تو میرے خیال میں وہ بھی دن دگنی رات چوگنی ترقی کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ عورتوں سے

کپڑوں کی برانڈز کی کاپی ڈیزائنرز کی ویب سائٹ بھی کھولی جا سکتی ہے جس میں تمھارے پاس سب کی برانڈز کی کاپی موجود ہو۔ اس کو تم whatsapp جیسے فون نمبرز کے ذریعے مارکیٹ کر سکتی ہو۔ ان ڈیزائنرز کی کاپی تم مارکیٹ میں موجود درزیوں وغیرہ سے بنوا کر ریٹ سے آدھی قیمت پر بیچ سکتے ہو۔

اب تیمور بیچ میں بول پڑا اور کہنے لگا، طیب بھائی یہ سب باتیں تو ٹھیک ہیں۔ لیکن یہ بتایئے کہ ہم اس طرح کے کاموں کے لیے رقم کہاں سے لے سکتے ہیں اور دوسرا یہ کہ ہم میں سے تو کوئی بھی آئی ٹی کا صاحب ہنر نہیں، تو ہم میں سے کوئی آئی ٹی کا کاروبار کیسے شروع کر سکتا ہے؟

میں نے ہنستے ہوئے جواب دیا کہ میں نے تم لوگوں کی بھی مشکلیں تو آسان کر دی ہیں۔ تم لوگ آئی ٹی کا کام دو طریقوں سے شروع کر سکتے ہو۔ ۱۔ اپنے ساتھ کوئی پارٹنر ملا کر جسے آئی ٹی کی سمجھ بوجھ ہو۔ ۲۔ کسی سے ویب سائٹ بنوا کر اور آئی ٹی اور ویب ڈویلپمنٹ کی بنیادی باتیں سیکھ کر۔

پارٹنر ملنے کے دو طریقے ہیں۔ ایک تو یہ کہ تم لوگ کسی جاننے والے دوست یا عزیز کو اپنا پارٹنر بنا سکتے ہو۔ دوسرا یہ ایک ویب سائٹ ہے confounderslab.com آپ اپنا پارٹنر وہاں پر ڈھونڈ سکتے ہو۔ وہاں پر چیک کر کے ان کی تعلیمی پس منظر اور کاروبار سے متعلق معلومات دو۔ پورے ملک سے آپ اپنی مرضی کا Cofounder ڈھونڈ سکتے ہو۔ پورے ملک سے آپ اپنی مرضی کا Cofounder ڈھونڈ سکتے ہو۔ اس کے علاوہ اور بھی ویب سائٹس ہیں جہاں سے تم اپنا پارٹنر ڈھونڈ سکتے ہو جو درج ذیل ہیں:

https://www.founder2be.com

www.techcofounder.com

collabfinder.com

http://confoundernetwork.com

buildit withme.com

دوسرا حل یہ ہے کہ کسی سے اپنی کاروباری ویب سائٹ بنوا کر اس کا انتظام یا اپ ڈیٹ کرنا، کوئی پوسٹ یا آئٹم ڈالنا وغیرہ، یہ سارے کام خود سنبھال لو۔ آج کل زیادہ تر ویب سائٹس ورڈ پریس یا جوملا کی پلیٹ فارم پر بنی ہوتی ہیں جنھیں آپریٹ کرنا انتہائی آسان ہے۔ ان کو ایک کلک اور ڈریگ ڈراپ کے ذریعے عام آدمی بھی چلا سکتا ہے جس کو آئی ٹی کی کچھ خاص شُد بُد نہیں ہوتی۔ آپ کو صرف ٹیکنالوجی کے لیے کچھ پلگ ان انسٹال کرنے ہوں گے اور ویب سائٹ کو بیک اینڈ پر کریڈٹ کارڈ سے رقم وصولی کے نظام کے ساتھ انٹیگریٹ کرنا ہوگا جو کہ آپ کا ویب سائٹ ڈویلپر آپ کو کر دے گا۔ باقی سارا کام آپ خود سنبھال سکتے ہو۔



اگر آپ تھوڑی بہتر سوجھ بوجھ چاہتے ہیں، تو آن لائن یا کسی بھی اکیڈمی سے ویب ڈویلپمنٹ کا تین مہینے کا کورس کر لیں۔ تین مہینوں ہی میں آپ اتنے ماہر ہو جائیں گے کہ آسانی سے اپنی ویب سائٹ کو نہ صرف آپریٹ کر سکیں، بلکہ اس کے بیک اینڈ کا انتظام و انصرام بھی سنبھال لیں گے۔

اب آتے ہیں فنڈنگ کی طرف۔ آئی ٹی بزنس کی فنڈنگ کے لیے دنیا میں دو طریقے رائج ہیں۔ ایک ہے وینچر فنڈنگ اور دوسرا ہے کراؤڈ فنڈنگ۔ وینچر فنڈنگ میں آپ سرمایہ دار کو اپنا آئیڈیا بتاتے ہیں، وہ آپ کی کمپنی کی پوزیشن دیکھتا ہے کہ کتنے منافع میں ہے، فروخت کتنی ہے، بڑھوتری کا امکان کتنا ہے اور اس کی بنیاد پر وہ آپ کی کمپنی کی مالیت کا اندازہ لگاتا ہے۔ یہ حساب لگا کر وہ اس میں پیسے انویسٹ کرتا ہے اور اس کے بدلے ایک مخصوص شیئر لیتا ہے۔ مثلاً اگر کمپنی کی مالیت ۵۰ کروڑ روپے ہے، تو وہ آپ کو ۵ کروڑ روپے دے گا ۱۰ فیصد حصص لینے کے بعد۔

مغربی دنیا میں یہ طریقہ رائج ہے۔ وہاں پر ایسے معتبر ادارے قائم ہیں جو اس طرح کے نئے بزنس اسٹارٹ اپ اور وینچر فنڈنگ فراہم کرنے والی کمپنیوں کو آپس میں ملاتے ہیں۔ نئے کاروباریوں کی تربیت کرتے اور بدلے میں اپنا تھوڑا سا شیئر رکھتے ہیں۔ مغربی دنیا ہی کی طرز پر اس وقت پاکستان میں بھی ادارے کچھ حکومتی معاونت اور کچھ نجی شعبے کے تعاون سے قائم ہو چکے۔ پاکستان میں اس وقت تین طرح کے ادارے یہ کام کر رہے ہیں۔ نیسٹ، پنجاب انفارمیشن ٹیکنالوجی بورڈ کی جانب سے پلان ۹، اور ایک ادارہ ہے invest2innovate۔ ان اداروں میں نیسٹ اور پلان ۹، یہ آئی ٹی کے کاروبار کے علاوہ بھی فنڈنگ دیتے ہیں۔

ان کا طریقہ کار یہ ہے کہ یہ آپ کا آئیڈیا دیکھتے ہیں، اگر انھیں پسند آ جائے تو آپ کو دفتر کی ایک جگہ فراہم کرتے ہیں، چار یا چھ مہینے کے لیے آپ اور آپ کے ساتھیوں کو تنخواہ اور تربیت دیتے ہیں کہ آپ نے سرمایہ کاروں کے آگے کس طرح سے اپنا آئیڈیا پیش کرنا ہے کہ اسے پسند آ جائے اور آپ کو مختلف سرمایہ کاروں سے ملواتے ہیں۔ اگر انھیں آپ کا آئیڈیا پسند آ جائے، تو ٹھیک ورنہ آپ کو مختلف لوگوں سے ملنا پڑتا ہے۔ بدلے میں یہ ادارے آپ کی کمپنی کا پانچ سے آٹھ فیصد حصہ لیتے ہیں۔ ان اداروں کو جدید زبان میں انکیوبیشن سنٹر کہا جاتا ہے۔ ان اداروں کی ویب سائٹس درج ذیل ہیں جہاں سے

آپ ساری معلومات لے سکتے ہیں۔ ان میں چند ادارے ایسے بھی ہیں جو خود بھی فنڈنگ فراہم کرتے ہیں۔

(http://ice.lums.edu.pk Lums centre for entrepreneurship)

2 plan9 punjab information technology board (plan9.pitb.gov.pk)

3 invest to innovate (invest2innovate.com)

4 impakt capital (impaktcapital.com)

cloud9 (cloud9-startups.com)

6 dsl ventures

7 mmventures (mmventures.co)

8 the dot zero (thedotzero.com)

9 DoIT incubation centre govt. of kpk (kpincubation.gov.pk)

10 TMT Ventures (tmtventures.net)

آن لائن کاروبار شروع کرنے کا دوسرا اہم طریقہ ہے کراؤڈ فنڈنگ۔ کراؤڈ فنڈنگ کا سیدھا سا مطلب یہ ہے کہ کوئی ایک شخص یا ادارہ آپ کو سرمایہ نہیں دیتا بلکہ ایک ہجوم مل کر رقم آپ کو فراہم کرتا ہے۔ کراؤڈ فنڈنگ زیادہ تر ان کاروباروں کے لیے موزوں ہے جن میں معاشرے کے غریب یا پسے ہوئے طبقات کی بہتری کا بھی سامان موجود ہو۔ ان کاروباروں سے ان کے حالات میں بھی بہتری آ سکے جیسا کہ میں نے اوپر themarkhor.com کا ذکر کیا تھا۔ اس طرح کے کراؤڈ فنڈنگ پلیٹ فارم کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ ایک طرح کی ڈونیشن ہوتی ہے۔ لہٰذا اس میں آپ کسی کو کسی قسم کا کوئی شیئر نہیں دیتے۔

کراؤڈ فنڈنگ لینے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ کا تعلق مغربی دنیا سے ہو۔ آپ کسی بھی کراؤڈ فنڈنگ کی ویب سائٹ پر جا سکتے ہیں۔ صرف اپنے کاروباری ماڈل کو پیش کرنا ہو گا اور کراؤڈ فنڈنگ اکٹھی کر سکتے ہیں۔ دنیا کی سب سے مشہور کراؤڈ فنڈنگ ویب سائٹ kickstarter.com ہے۔ اس کا اصول یہ ہے کہ جتنی رقم کا ہدف آپ نے مقرر کیا ہے، اگر وہ ساری اکٹھی ہو گئی تو آپ کو مل جائے گی۔ اگر اس سے کم اکٹھی ہوئی تو پھر کچھ نہیں ملے گی۔ اس کے علاوہ درج ذیل دوسری کراؤڈ فنڈنگ ویب سائٹس سے فنڈنگ اکٹھی کی جا سکتی ہے۔

crowdfunder.com, growvc.com, circleup.com, microventures.com

اس کے علاوہ آپ گوگل پر اس کی مدد سے مکمل فہرست list of crowdfunding websites تو معلوم ہو جائے گا کہ بے شمار ویب سائٹس آپ کئی جگہوں سے کراؤڈ فنڈنگ لے سکتے ہو۔

پاکستان میں اس طرح کی دو ویب سائٹس موجود ہیں جن سے آپ اپنے کسی چھوٹے منصوبے کاروبار کے لیے بھی فنڈنگ اکٹھی کر سکتے ہیں۔ ان کے نام یہ ہیں:

crowdfundpakistan & seedout.org

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر میرے پاس آئیڈیا ہو اور ہمارا آئیڈیا کسی انٹرپرینیور کے ذہن میں منتقل بھی ہو سکے تو پھر اس میں فنڈنگ انویسٹر کیسے ڈھونڈ سکیں؟ کیا یہ بھی دستیاب ہو گا؟ کوئی سرمایہ دار پیسا بھی ایسے ہی تو نہیں دیتا وہ تو سب سے پہلے اپنا منافع دیکھے گا۔

میں نے اس کی تعریف کرتے ہوئے جواب دیا: "تم نے بہت اچھا سوال پوچھا۔ [illegible] ترقی [illegible] تمہیں سمجھ [illegible] تمہیں [illegible] [illegible] قائم [illegible] [illegible] ترقی [illegible] [illegible] [illegible] کہ آپ [illegible] [illegible] [illegible] ترقی کر رہی ہے۔ [illegible] آپ [illegible]۔"

[illegible] آپ [illegible] [illegible] ایک [illegible] [illegible] آپ [illegible] [illegible] اس صورت [illegible] ہے۔

[illegible] میں نے [illegible] [illegible] آپ [illegible] [illegible] ہم [illegible]

اس نے [illegible] ایک [illegible]

میں نے کہا: "[illegible] آپ [illegible]؟"

[illegible] میں [illegible] [illegible]

[illegible] آن لائن [illegible] [illegible] ایک [illegible] میں نے ایک [illegible] ۲۰۱۰ سے ۲۰۱۸ تک [illegible] آن لائن [illegible] [illegible]۔

[illegible] پہلے [illegible] [illegible] میں نے بھی اس کی تعریف [illegible] [illegible] books.com [illegible] [illegible] شاپنگ [illegible] پاکستان میں [illegible] [illegible] امکان [illegible] [illegible] ایک [illegible] بھی [illegible] ہے۔

[illegible] آج [illegible] میں نے [illegible] [illegible] ملاقات [illegible] باقی [illegible] [illegible] [illegible] میں نے [illegible] آپ [illegible] [illegible]۔ ♦♦♦



بھارت میں میگی نوڈلز اسکینڈل سے پھوٹتا سوال

کیا ہم زہر کھا رہے ہیں؟

- دودھ میں فارملین ملانا معمول بن چکا
- چین میں لالچی تاجروں نے آلو اور پلاسٹک سے چاول تیار کر لیے
- بوتل بند پانی کے لیبارٹری ٹیسٹ سے اس میں آرسینک اور سائنائیڈ زہر پائے گئے
- سبزیوں اور پھلوں کو تروتازہ اور چمک دار بنانے کے لیے کیمیائی مادوں کا استعمال عام ہو رہا ہے

انسانی صحت سے کھلواڑ کرتی غذائی کمپنیوں کی سنسنی خیز داستان

سید عاصم محمود

آپ صبح بیدار ہوئے اور باورچی خانے سے آتی کافی کی خوشبو سونگھ کر فطرتاً یہ مشروب پینے کو آپ کا بھی جی للچانے لگا۔ مگر ٹھہریے، کروڑوں لوگوں کا دل پسند یہ مشروب نوش کرنے سے قبل سوچ لیجیے کہ اس کی پتی میں مٹی شامل ہو سکتی ہے..... یا پھر کوئی دھات، کیمیکل یا معدن مثلاً کوتارڈائی!

جی ہاں، بعض ممالک میں جب کافی کا لیبارٹری ٹیسٹ ہوا، تو اس میں سے کوتارڈائی برآمد ہوئی۔ یہ ڈائی پیٹرولیم مصنوعات سے بنتی ہے۔ یہ ڈائی دراصل مصنوعی رنگ ہے اور ہزارہا اشیا بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ مگر یہ کسی غذا میں شامل ہو کر انسانی جسم میں پہنچنے لگے، تو اس کے طویل استعمال سے انسان پھیپھڑے یا جگر کے سرطان کا نشانہ بن جاتا ہے۔

صبح ناشتے میں کئی لوگ ناشتے میں کوئی رس مثلاً سیب کا جوس پیتے ہیں۔ مشہور ہے کہ ایک سیب کھانے سے انسان بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ مگر اس میں پھپھوندی کا پیدا کردہ زہر، پاٹولین (Patulin) شامل ہو سکتا ہے۔ انسانی جسم میں اس زہر کی زیادتی سرطان پیدا کرتی ہے۔

ناشتے میں دودھ پینا بھی کئی لوگوں مرد و زن کو مرغوب ہے۔ مگر انسان اس قدرتی غذا کو بھی مختلف کیمیائی مادوں سے آلودہ کر چکا۔ مثال کے طور پر گائے بھینسوں کو چھوتی امراض سے محفوظ رکھنے کی خاطر انھیں مؤثر "جینٹامائی سین" (Gentamicin) اینٹی بائیوٹک دوا دی جاتی ہے۔ انسان مسلسل یہ دوا والا دودھ پیتا رہے، تو مختلف بیماریوں مثلاً رعشہ، دماغی کمزوری اور تشنج کا شکار ہو جاتا ہے۔

اس طرح کی مٹھائیوں سے امراض پیدا ہونے والی ادویات میں "آیوڈین ایسڈ" کا استعمال عام ہے۔ یہ تیزاب گلے کے پھیپھڑوں کے ... میں شامل ہو کر انسانی صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔

پاکستان اور بھارت میں خصوصاً مچھلی پکڑنے والے بھی ... میں ایک کیمیائی مادہ "فارملین" (Formalin) ملاتے ہیں۔ یہ مادہ ... درجہ حرارت میں بھی ... مچھلی خراب نہیں ہونے دیتا۔ خیال ہے کہ فارملین ... نظام ہاضمہ کو نقصان پہنچاتا ہے بلکہ انسانی ... قدرتی نظام ... ہو جاتا ہے۔

مرچ یا ہلدی کی صورت میں دیکھتے ہوئے شاید آپ کا دل چاہے کہ گوشت میں پالک ... مرچ ... میں شامل کیمیائی مادے آپ کی صحت خراب کر سکتے ہیں۔ ... پتا ہے کہ آپ پالک بھی ... میں ... ہے۔ آپ جو پانی نوش کر رہے ہیں اس میں کیمیائی مادہ "برومیٹ" (Bromate) زیادہ مقدار میں شامل ہو۔ یہ مادہ بھی انسان میں کینسر پیدا کرتا ہے۔

خطرے کی گھنٹی بج اٹھی

یہ زیادہ پرانی بات نہیں، 1950ء سے قبل غذاؤں کی پیداوار و تیاری میں کیمیائی مادوں کا استعمال نہ ہونے کے برابر تھا۔ تب ... خالص ملتی تھی۔ اسی لیے غریب بھی صحت مند ہوتے۔ 1950ء کے بعد پیداوار بڑھانے کے لیے کیمیائی مادوں کا استعمال شروع ہوا۔ چنانچہ امریکا میں کھیتوں میں کیڑے مار ادویہ (Pesticides) ڈالی جانے لگیں۔ غذا خوش ذائقہ و خوش رنگ بنانے کی خاطر کیمیکلز کا استعمال ہونے لگا۔ چناں چہ آج غذاؤں میں ملاوٹ کرنے والے بھی کئی اقسام کے کیمیکل برتنے لگے۔

ہر نوالے میں زہر



پاک صاف غذا کا حصول خاصا کٹھن مرحلہ ہے کیونکہ قدرتی طور پر بھی غذاؤں میں ملاوٹ کا عمل انجام پاتا ہے۔ مثلاً اناج کے گوداموں میں چوہوں کی بھرمار ہوتی ہے۔ ان کا فضلہ نہ چاہتے ہوئے بھی اناج میں مل سکتا ہے۔ اسی طرح کئی سبزیوں اور پھلوں سے سنڈیاں چمٹی ہوتی ہیں۔ بعض اوقات وہ ... میں ہو کر انسانی معدے تک جا پہنچتی ہیں۔

امریکا میں غذاؤں کی جانچ پڑتال کرنے والا ادارہ "فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن" یا ایف ڈی اے بھی غذاؤں میں در آنے والی "قدرتی ملاوٹ" کو تسلیم کرتا اور اسے "جائز" قرار دیتا ہے۔

مثال کے طور پر ایف ڈی اے کی رو سے 3.5 اونس مونگ پھلی کے مکھن میں کیڑے مکوڑوں کے 30 ٹکڑوں کا ملنا معمولی بات ہے۔ یہ جان کر قدرتاً کراہت کا احساس ہوتا ہے، مگر ایف ڈی اے کہتا ہے کہ یہ کیڑے مکوڑے انسانی صحت کے لیے نقصان دہ نہیں۔ اسی طرح ٹماٹر کی چٹنی کے ایک کپ میں 30 انڈے ملنا بھی خطرے کی بات نہیں۔ ایف ڈی اے کی ایک کتاب (Defect levels Hand book) میں اس قسم کی "قدرتی ملاوٹوں" کی تفصیل موجود ہے۔

لیکن جب انسان مصنوعی طور پر کیمیائی مادوں اور دیگر ذرائع سے غذاؤں میں ملاوٹ کرنے لگے تو وہ عموماً مضر صحت اور

روزمرہ غذاؤں میں غیر قدرتی اشیا در آنے کا نتیجہ یہ نکلا کہ انسانوں میں رنگ برنگ بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ ایسے امراض جن کا پہلے نام و نشان نہیں تھا، وہ لوگوں کو نشانہ بنانے لگے۔ کیمیائی مادے اندر ہی اندر ہمارے اعضا کھا جاتے ہیں اور جب مرض کا پتا چلے تو انسان موت کے منہ تک پہنچ چکا ہوتا ہے۔

طرفہ تماشا یہ کہ زیادہ منافع کمانے کے چکر میں نسبتاً بڑی بین الاقوامی کمپنیاں اپنی مصنوعات میں نت نئے کیمیائی مادے متعارف کراتی ہیں۔ یہ مادے غذا کو چمک دار بناتے، اس کی "شیلف لائف" یا مدت استعمال بڑھاتے اور پیداواری اخراجات کم کر دیتے ہیں۔ لیکن ان کا یہ فائدہ وقتی ہے۔ ہم انہیں کھا کر کچھ عرصہ بعد انہی کے باعث سب بیمار ہو جاتے ہیں۔ جیسا کہ ایک واقعہ ہمارے پڑوس میں پیش آیا۔

میگی نوڈلز کا اسکینڈل

مئی 2015ء میں بھارتی ریاست اترپردیش کے محکمہ صحت نے اپنی لیبارٹری میں میگی نوڈلز کا تجزیہ کیا۔ دنیا کی بڑی کمپنیوں میں سے ایک نیسلے میگی نوڈلز تیار کرتی ہے۔ یہ پاکستان میں بھی اسی نام سے فروخت ہوتے ہیں۔ بچوں بڑوں میں مقبول ہیں۔

لیبارٹری میں میگی نوڈلز کے تجزیے سے ایک چشم کشا انکشاف سامنے آیا۔ وہ یہ کہ نوڈلز میں سیسے کی مطلوبہ مقدار معمول سے "سات" گنا زیادہ پائی گئی۔ نیز نوڈلز میں مونوسوڈیم گلوٹامیٹ بھی دریافت ہوا۔ یہ ایک مصنوعی نمک ہے جو خصوصاً چینی کھانوں میں ذائقہ پیدا کرنے کی خاطر ڈالا جاتا ہے۔ پاکستان میں اجینو موتو کے نام سے بکتا ہے۔

نقصان دہ بن جاتی ہیں۔ اس فہرست میں تیار شدہ یا پروسیس غذائیں بھی شامل ہیں۔ وجہ یہ کہ وہ نشاستے (کاربوہائیڈریٹ)، چکنائی اور نمک سے بھرپور ہوتی ہیں۔ وہ انسان کو غذائیت دینے کے بجائے بیماریوں میں مبتلا کر ڈالتی ہیں۔

مسئلہ یہ ہے کہ چھوٹی بڑی کمپنیاں روزمرہ اشیائے خورونوش میں بھی کیمیائی مادے ملانے لگی ہیں۔ مثال کے طور پر بوتل بند پانی کو لیجیے۔ بھارت میں جب مختلف کمپنیوں کے بوتل بند پانی کو ٹیسٹ سے گزارا گیا، تو ان میں مختلف کیمیکل جیسے برومیٹ (Bromate)، فیتھالیٹ (Phthalates)، ٹرائی ہیلو میتھین (Trihalomethanes) پائے گئے۔ حتیٰ کہ آرسینک اور سائنائیڈ جیسے خطرناک زہروں کی معمولی مقدار بھی ملی۔ یہ تمام کیمیکل انسانی جسم میں پہنچ کر سرطان سمیت مختلف امراض پیدا کرتے ہیں۔

اسی طرح دودھ کو لیجیے۔ آدھ صدی قبل دودھ میں پانی ملانا ملاوٹ کا بنیادی طریقہ تھا۔ مگر اب دودھ گاڑھا کرنے، زیادہ عرصہ محفوظ رکھنے اور ذائقہ بہتر بنانے کے لیے اس میں متنوع کیمیائی مادے ملائے جاتے ہیں۔ یہی نہیں، گائے بھینسوں کو بھی مختلف ادویہ کی بنا پر اینٹی بائیوٹکس اور ہارمون دیے جاتے ہیں۔ مثلاً یہ کہ وہ زیادہ دودھ دیں یا دودھ دینا نہ چھوڑیں۔

غرض حقیقت یہ ہے کہ دور جدید میں ہم جو غذا بھی کھا پی رہے ہیں، اس میں کم یا زیادہ.....کیمیائی زہر ضرور شامل ہوتا ہے۔ مگر عام لوگ یہ زہریلی غذائیں کھانے پر مجبور ہیں کہ اس کے سوا کوئی چارہ بھی نہیں۔

دنیا بھر میں بعض لوگوں نے زہریلی غذاؤں سے بچنے کا ایک توڑ ضرور دریافت کر لیا ہے۔ وہ اپنی زمینوں کے ایک حصے پر کسی قسم کی کیمیائی کھاد یا کیڑے مار ادویہ کے بغیر اناج و سبزیاں اگاتے ہیں۔ وہ غذا پھر ان کے گھر میں استعمال ہوتی ہے۔ اُسے خاصی حد تک خالص غذا کہا جا سکتا ہے۔ بعض دکاندار بھی اس قسم کی غذا مہنگے داموں فروخت کرتے ہیں۔

میگی نوڈلز میں خصوصاً سیسے کی موجودگی نے پورے بھارت میں تہلکہ مچا دیا۔ اب دیگر ریاستوں کے محکمہ ہائے صحت نے بھی نوڈلز اپنی لیبارٹریوں میں ٹیسٹ کرائے۔ سبھی میں سیسے کی مقدار بہت زیادہ پائی گئی۔ چنانچہ چھ ریاستیں ایک ایک کر کے میگی نوڈلز کی فروخت پر پابندی لگا چکی ہیں۔

بھارت میں کروڑوں بچے میگی نوڈلز کھاتے ہیں۔ جب یہ غذا زہریلی قرار پائی تو قدرتاً والدین پریشان ہو گئے۔ ظاہر ہے، کوئی بھی اپنے بچوں کی زندگیاں داؤ پر نہیں لگانا چاہتا۔ ویسے بھی صحت سب کو عزیز ہوتی ہے۔ لہٰذا بھارت میں راتوں رات میگی نوڈلز کا زہریلا ہونا بہت بڑا "اسکینڈل بن گیا۔ چونکہ یہ ایک بہت بڑی ملٹی نیشنل کمپنی سے وابستہ تھا، لہٰذا وہ جلد بین الاقوامی سطح پر بھی نمایاں ہو گیا۔

امریکا نے بھی پابندی لگا دی

دو دن قبل بھارت کے ادارے ''فسی'' (فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈز اتھارٹی آف انڈیا) نے ایک اور بم چھوڑا اور اعلان کیا: ''میگی نوڈلز کھانا انسانی صحت کے لیے خطرناک ہے۔'' فسی ایک نیم خودمختار سرکاری ادارہ ہے۔ یہ نظر رکھتا ہے کہ بھارتی کمپنیوں کی غذائی مصنوعات مضرِ صحت تو نہیں اور یا غذا کے حفظانِ صحت اصولوں (Food Safety) پر پوری اترتی ہیں۔

تادمِ تحریر امریکا، کینیا، یوگنڈا، تنزانیہ، روانڈا اور جنوبی سوڈان میں بھی میگی نوڈلز کی فروخت پر پابندی لگ چکی۔ وجہ صاف ظاہر ہے۔ سیسہ ایک خطرناک کیمیائی عنصر (Element) ہے۔ جسم میں اس کی زیادتی انسان کے اعصابی نظام، گردوں اور دل پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ انسان امراضِ گردہ کا شکار ہو کر مر بھی سکتا ہے۔ مونوسوڈیم گلوٹامیٹ قدرتی طور پر ٹماٹر، آلو، کھمبیوں میں ملتا اور انھیں چٹپٹا ذائقہ عطا کرتا ہے۔ لیکن انسانی بدن میں اس کی زیادتی انسان کو سرطان میں مبتلا کر سکتی ہے۔

درج بالا حقائق عیاں کرتے ہیں کہ میگی نوڈلز کا خصوصاً روزمرہ استعمال انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ یہ یقیناً تشویش ناک بات ہے کیونکہ یہ مصنوعہ بھارت و پاکستان، دونوں ممالک میں وسیع پیمانے پر کھائی جاتی ہے۔ خاص طور پر کروڑوں بچوں کا یہ من بھاتا کھاجا بن چکا۔

تلخ سچائی آشکار ہوئی

بھارت کا یہ غذائی اسکینڈل ایک اور غذائی حقیقت بھی سامنے لے آیا..... وہ یہ کہ ہماری پلیٹ میں موجود ہر غذا اب مشکوک ہو چکی۔ یہ تلخ سچائی خصوصاً بھارت میں ''فسی'' کے قیام سے سامنے آئی۔ یہ ادارہ ۲۰۱۱ء میں بنایا گیا۔ ادارے سے منسلک ماہرینِ غذائیت (Food Scientist) اب تک مارکیٹ میں دستیاب سیکڑوں غذاؤں کا لیبارٹری ٹیسٹ کر چکے۔

ان ٹیسٹوں سے یہ لرزہ خیز انکشاف ہوا کہ کئی خطرناک کیمیائی مادے غذاؤں میں شامل ہو کر بھارتی شہریوں کی صحت پر حملہ آور ہو رہے ہیں۔ یہ وہ کیمیکل ہیں جو کھیت سے لے کر کچن یا ہوٹل تک کے تمام مراحل میں غذاؤں کا حصہ بنتے چلے جاتے ہیں۔

وجہ یہ ہے کہ پلیٹ تک پہنچتے ہوئے ہر غذا مختلف مراحل سے گزرتی ہے۔ ہر مرحلے میں کسی نہ کسی مقصد کی خاطر غذا میں کوئی کیمیکل شامل ہوتا ہے۔ مگر کسی بھی مرحلے میں کوئی لالچی فرد اپنا منافع بڑھانے کی خاطر غذا میں مضرِ صحت کیمیائی مادوں کی ملاوٹ بھی کر سکتا ہے۔ چونکہ مادہ پرست انسانوں میں دولت کی ہوس بڑھ رہی ہے، لہٰذا منافع خور اور خودغرض لوگ اب انسانوں کی صحت سے بھی کھیلنے لگے ہیں۔

غذاؤں میں شامل مضر اشیا

غذائیں تیار کرنے والی بین الاقوامی کمپنیوں پر ایک امریکی فلاحی تنظیم ''فوڈ سینٹری'' (Food Sentry) نظر رکھتی اور ان کی سرگرمیاں نوٹ کرتی ہے۔ اس کی تازہ ترین

رپورٹ کے مطابق بھارت، چین اور امریکا ان ممالک میں سرفہرست ہیں جہاں کی غذائی (Food) کمپنیاں اپنی مصنوعات میں مضرِصحت اشیا بھی بلاجھجک اور ضمیر پر بوجھ لیے بغیر شامل کر ڈالتی ہیں۔ یہ تحقیق بڑا اہم لمحہ فکریہ ہے۔

ماہرین غذائیات کے مطابق غذاؤں میں شامل مضرِصحت اشیا (Contaminants) میں اول نمبر پہ کیڑے مار ادویہ ہیں۔ ان کا زیادہ یا ناجائز استعمال غذا کو آلودہ کرتا ہے۔ اس کے بعد مرض زا (Pathogen) جان داروں مثلاً وائرس، جراثیم، پھپھوندی، طفیلی وغیرہ کا نمبر آتا ہے۔ دیگر مضرِصحت اشیا میں یہ شامل ہیں: مائسوٹوکسین (زہریلی پھپھوندیاں)، کیمیکل، اضافی مادے (Additives)، زہریلی دھاتیں، اینٹی بائیوٹکس، دیگر ادویہ۔

اعداد و شمار کے مطابق "فسٹی" کے ماہرین غذائیات نے پچھلے سال غذاؤں کے ۴۹،۲۹۰ ہزار نمونے لیبارٹری ٹیسٹ سے گزارے۔ ان میں ۸۴۶۹ نمونے کسی نہ کسی وجہ سے مضرِصحت نکلے۔ یہ معمولی تعداد نہیں کیونکہ غذائیں ہی انسان کا ایندھن ہیں۔ وہی اُسے روزانہ کام کاج کرنے کی طاقت دیتی ہیں۔ لیکن جب غذاؤں میں کیمیائی مادے شامل کر دیے جائیں، تو وہ الٹا انسانی صحت خراب کرتی ہیں۔ ماہرین طب کا کہنا ہے، آلودہ غذا کھانے سے انسان کئی اقسام کی بیماریوں کا

نیسلے تنقید کی زد میں



کاروباری حلقوں میں ایک کہاوت مشہور ہے "ایک برانڈ (مصنوعہ) کو مشہور کرنے میں ۵۰ سال لگ جاتے ہیں۔ مگر اُسے تباہ ہونے میں ۵۰ منٹ بھی نہیں لگتے۔" یہ کہاوت میگی نوڈلز کی مصنوعہ پر صادق آتی ہے۔

یہ چالیس سال پہلے کی بات ہے جب نیسلے کمپنی نے میگی نوڈلز فروخت کرنا شروع کیے۔ جلد ہی یہ نوڈلز پوری دنیا میں مقبول ہوگئے۔ بھارت میں ان نوڈلز کا اسکینڈل آنے سے قبل ہر سال نیسلے انھیں فروخت کر کے "۱۰۰ ارب روپے" کماتا تھا۔ مگر اب میگی نوڈلز میں سیسہ اور دیگر کیمیائی مادے برآمد ہونے کے بعد ان کی فروخت بہت کم ہو جانے کا خدشہ ہے۔ بھارت میں نیسلے نے دکانوں سے میگی نوڈلز کے "۴ کروڑ" پیکٹ واپس منگوا تلف کر دیے۔ ان کی مالیت اربوں روپے تھی۔

یاد رہے، نیسلے دنیا میں غذائیں تیار کرنے والی سب سے بڑی کمپنی ہے۔ یہ "۸ ہزار" غذائی مصنوعات تیار کرتی ہے۔ اس کا سالانہ منافع دس کھرب روپے سے زیادہ ہے۔ یہ ملٹی نیشنل کمپنی پہلے بھی اپنی غذائی مصنوعات کے سلسلے میں اسکینڈلوں کا نشانہ بن چکی۔

حال ہی میں بھارتی ریاست تامل ناڈو میں بچوں کے لیے تیار کردہ دودھ (نان پرو ۳) میں زندہ لاروا پایا گیا۔ ۲۰۰۸ء میں ہانگ کانگ میں نیسلے کے دودھ میں خطرناک کیمیکل میلامائن برآمد ہوا۔

ملٹی نیشنل کمپنیاں دراصل اپنی مصنوعات کی تیاری کے ٹھیکے مقامی کمپنیوں کو بھی دیتی ہیں۔ اگر ان مقامی کمپنیوں کے مال کی جانچ پڑتال نہ کی جائے، تو وہ زیادہ منافع کمانے کے چکر میں ہیرپھیر کرنے لگتی ہیں۔ اصل مجرم وہ ہیں لیکن ناقص غذا کی تیاری میں ملٹی نیشنل کمپنیوں کو بھی بری الذمہ قرار نہیں دیا جاسکتا۔

نشانہ بن سکتا ہے۔ ان میں ہاضمے، اعصاب، غدود اور اعضا کے امراض سرفہرست ہیں۔

کارخانوں سے خارج ہونے والا مائع

ماہرین کا کہنا ہے کہ جب صنعتی مائع فضلہ دریاؤں میں گرے، تو اس میں موجود کئی کیمیائی مادے اور دھاتیں مثلاً سیسہ پانی میں شامل ہو جاتا ہے۔ جب وہ پانی سبزیاں و پھل اگانے میں استعمال ہو، تو اس غذا کا حصہ بن جاتا ہے۔ حتیٰ کہ غذا کی تیاری کے دوران کوئی مشین خراب ہو جائے، تب بھی سیسہ اس کا جزو بن سکتا ہے۔

بھارت میں نیسلے کے حکام یہ امر کھوجنے میں محو ہیں کہ سیسہ اور معدنی نمک میگی نوڈلز میں کیونکر شامل ہوئے۔ شاید کمپنی مجرموں تک پہنچ بھی جائے۔ مگر ماہرین کی رو سے یہ اسکینڈل "برفانی تودے کی محض جھلک" (Tip of the iceburg) ہے۔ ورنہ بھارت میں غذاؤں کو کیمیائی مادوں سے آلودہ یا ان میں ملاوٹ کرنا عام ہو چکا۔ یہ کام ملٹی نیشنل کمپنی سے لے کر سڑک پر کھڑے چھابڑی والے تک کے ہاتھوں کسی نہ کسی شکل میں انجام پاتا ہے۔ یہی امر دور جدید کی غذاؤں کو خاصا مشکوک بنا دیتا ہے۔

انڈے اور ڈبل روٹی بھی

اب عام غذا، انڈے ہی کو لیجیے۔ بھارتی و پاکستانی گھرانوں میں خصوصاً ناشتے میں اس کا استعمال عام ہے۔ لیکن ایک جرثومہ، سالمونیلا انڈے میں داخل ہو جائے، تو اُسے زہریلا بنا ڈالتا ہے۔ اسی جرثومے کے باعث انڈا کھانے والا بخار، اسہال اور پیٹ درد کا شکار بنتا ہے۔ بروقت علاج نہ ہو، تو موت تک واقع ہو سکتی ہے۔

انڈے اس وقت سالمونیلا کا نشانہ بنتے ہیں جب مرغیوں کو خراب ماحول میں رکھا جائے۔ مثلاً ایک ہی پنجرے میں سینکڑوں مرغیاں ٹھونس دینا، انھیں صاف نہ کرنا اور انھیں گندگی سے پُر خوراک کھلانا۔

پاکستان کا تو علم نہیں، بھارت میں بعض کمپنیاں انڈے دینے والی مرغیوں کو "۱۴ دن تک" بھوکا رکھتی ہیں۔ یوں ایک تو جانوروں کے دانے کا خرچ بچتا ہے، دوسرے انڈے دینے کا قدرتی نظام بگڑ جاتا ہے۔ مگر اس غیر معمولی کیفیت میں انڈوں میں سالمونیلا جنم لینے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اسی طرح روٹی یا ڈبل روٹی کو لیجیے۔ بھارت و پاکستان میں کروڑوں انسانوں کا یہ پسندیدہ کھاجا آٹے سے تیار ہوتا ہے۔ اس وقت کئی کمپنیوں میں تیار کردہ آٹا "۲۵" مختلف کیمیائی مادوں سے بلیچ کیا جا رہا ہے۔ ان میں کیڑے مار ادویہ کے علاوہ مٹی، ریت، مردہ کیڑے اور پھپھوندیاں شامل ہیں۔ یہ آلودہ آٹا کھانے کا نتیجہ؟

اُسے کھانے سے سب سے پہلے انسان کا جگر خراب ہوتا ہے۔ ذیابیطس چمٹ جاتا ہے۔ گردے خراب ہوتے ہیں، نیز اعصابی نظام کمزور ہونے لگتا ہے۔ مزید برآں ماہرین طب خبردار کر رہے ہیں کہ ناقص زرعی سرگرمیوں کے باعث اب گندم، جو، مکئی، جئی وغیرہ میں زہریلی پھپھوندیاں جنم لینے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ یہ پھپھوندیاں اناج کے ساتھ ہی پس کر انسانی معدے میں پہنچ جاتی ہیں۔ پھر وہ انسان کو مختلف امراض میں مبتلا کرتی ہیں۔

آم پر کیمیکل

افسوس کہ لالچی انسانوں کی ہوس سے پھل بھی محفوظ نہیں رہے۔ حال ہی میں گوا ریاست میں ایسے "۱۲ ہزار کلو" آم پکڑے گئے جنھیں کیمیکل ایتھیفون (Ethephon) لگا کر پکایا گیا تھا۔ مگر یہ ایک خطرناک کیمیائی مادہ ہے۔ انسانی جسم میں اس مادے کی زیادتی مختلف بیماریوں کو دعوت دے ڈالتی ہے۔ یہی کیمیکل مختلف پھل مثلاً امرود، انناس، سیب، کیلے اور پپیتا کو پکانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

بھارت، پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ملکوں میں ترقی یافتہ ممالک کی نسبت آلودہ اور کیمیائی مادوں سے پُر غذائیں زیادہ ملتی

ہیں۔ ان ملکوں میں تو ملٹی نیشنل کمپنیاں بھی دیدہ دلیری سے اپنی غذائی مصنوعات پر "ہیلتھی" (Healthy) لکھتی ہیں..... حالانکہ تجزیے سے ثابت ہو چکا کہ اکثر مضر صحت ہوتی ہیں۔

بھارتی ادارہ سرگرم ہوگیا

لیکن اب کم از کم بھارت میں صورت حال بدل رہی ہے۔ ایک وجہ تعلیم کا پھیلاؤ اور شعور جنم لیتا ہے۔ دوسرے میگی نوڈلز کے اسکینڈل نے پورے بھارت کو ہلا ڈالا۔ عوام کے زبردست احتجاج کی وجہ سے بھارتی حکومت بھی مجبور ہوگئی کہ وہ نیسلے جیسی دیوہیکل ملٹی نیشنل کمپنی کے خلاف صارفین کی عدالت میں مقدمہ کھڑا کردے۔

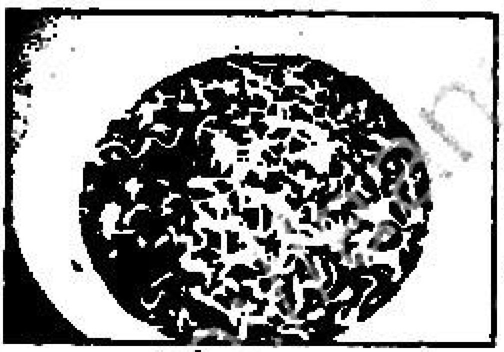
حقیقت یہ ہے کہ بھارت، پاکستان، بنگلہ دیش وغیرہ میں ملٹی نیشنل کمپنیاں اس امر کا دھیان نہیں رکھتی کہ مقامی کنٹریکٹر یا مال کے ٹھیکے دار انھیں عمدہ اور صحت بخش غذائیں دے رہے ہیں؟ انھیں جیسا بھی اچھا برا مال ملے، وہ غذائی مصنوعات کی تیاری میں استعمال کر لیا جاتا ہے۔ اگر غذائی کمپنی کی کوئی مصنوعہ ناقص اور مضر صحت قرار پائے بھی، تو وہ معمولی جرمانہ دے کر خود کو پاک صاف کرا لیتی ہے۔

مگر اب بھارت میں غذائی مصنوعات کو معیاری اور صحت بخش بنانے کے سلسلے میں "فسی" بہت سرگرم ہے۔ وہ پچھلے چار سال کے دوران غذائی مصنوعات تیار کرنے والی ملٹی نیشنل کمپنیوں مثلاً ہینز (Heinz)، کیلوگ، کیڈبری، ہندوستان لیور، پارلے وغیرہ پر جرمانے ٹھونک چکا۔ مگر لوگ کن اشتہا رپا کیمیائی مادوں کا ازحد استعمال جرمانوں کی بعض وجوہ ہیں۔

فسی اب روزمرہ استعمال کی غذائی اشیا..... دودھ، مکھن، دال، پکانے کا تیل، مرغی، پھل، سبزیاں، غرض ہر خورونوش کی ہر شے کا تجزیہ کر رہا ہے۔ یاد رہے، ایک غذائی نمونے پر ۱۰ تا ۲۰ ہزار روپے خرچ آتا ہے۔ جبکہ غذا میں دھاتوں کی موجودگی دریافت کرنے والے ٹیسٹوں پر زیادہ خرچ اٹھتا ہے۔

ماضی میں فسی کے پاس ٹیسٹ کرنے والے جدید آلات

نوڈلز نقصان دہ کیوں ہیں؟



دو منٹ میں تیار ہونے والے انسٹنٹ نوڈلز ایک جاپانی موجد کی ایجاد ہیں۔ مگر اس نے خالص گندم سے نوڈلز بنائے تھے۔ آج کل یہ میدے سے تیار ہوتے ہیں جو کوئی غذائیت نہیں رکھتا۔ مزید برآں نوڈلز کی شیلف لائف اور ذائقہ دار بنانے کے لیے ان میں مصنوعی رنگ، تحفظ دینے والے کیمیکل (Preservatives)، اضافی کیمیکل (Aditives) اور فلیور (Flavours) ملائے جاتے ہیں۔

درج بالا کیمیائی مادوں کی شمولیت سے انسٹنٹ نوڈلز مزے دار تو بن جاتے ہیں اور ان سے پیٹ بھی بھر جاتا ہے۔ لیکن وہ انسان کو کسی قسم کی غذائیت نہیں دیتے۔ بلکہ الٹا اسے موٹاپے، ذیابیطس، بلند فشار خون، ہائپر ٹینشن اور امراض قلب میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

انسٹنٹ نوڈلز میں جب صنعتی پانی کے ذریعے دھاتیں مثلاً سیسہ شامل ہو جائیں، تو یہ زیادہ خطرناک غذا بن جاتی ہے۔ لہٰذا خاص طور پر بچوں کو کبھی کبھی یہ غذا کھلانے میں مضائقہ نہیں۔ لیکن نوڈلز سے ان کا پیٹ بھرا جانے لگے، تو جان لیجیے کہ آپ معصوم بچوں کی زندگیاں خطرے میں ڈال رہے ہیں۔ انسٹنٹ نوڈلز روزانہ کھانے کی عادت سے بچیے اور تندرست رہیے۔

موجود نہیں تھے۔ مگر جیسے ہی میگی نوڈلز کا اسکینڈل سامنے آیا، بھارتی حکومت نے ایک ہفتے میں اُسے نمونے جانچنے والے جدید ترین آلات بیرون ممالک سے منگوا دیے۔ گویا اب قسمی زیادہ بہتر انداز میں غذائی نمونوں کا تجزیہ کر سکے گا۔

بھارتی حکومت نے یہ بھی فیصلہ کیا ہے کہ ہر ریاست کے محکمہ صحت میں غذاؤں کی جانچ پڑتال کرنے والے ماہرین کی تعداد بڑھائی جائے۔ نیز ٹیسٹنگ کے جدید ترین آلات بھی محکموں کو دیے جائیں۔ ان خوش آئند اقدامات کے ذریعے اُمید ہے، بھارت میں اب اشیائے خورونوش میں کیمیائی مادے شامل اور ملاوٹ کرنے کا رجحان کم ہو جائے گا۔

پلاسٹک کے چاول

ایک طرف حکومتیں فوڈ سیفٹی بہتر بنانے کے لیے اقدامات کر رہی ہیں اور عوام میں بھی اس سلسلے میں شعور جنم لے چکا۔ دوسری طرف ملاوٹیے اور دولت کے پجاری بھی لوگوں کو دھوکا دینے کی خاطر نت نئے طریقے اختیار کر رہے ہیں۔

مثال کے طور پر "پلاسٹک چاول" کو لیجیے۔ یہ چین میں آلو، شکرقندی اور پلاسٹک (پولیمر) ملا کر تیار ہوتے ہیں۔ اس انوکھی غذا کی تیاری پر کم لاگت آتی ہے۔ مگر وہ عالمی منڈی میں بحیثیت چاول مہنگے داموں فروخت ہوتی ہے۔

پچھلے دنوں بھارتی ریاست کیرالہ میں بھی پلاسٹک چاول فروخت ہوتے پکڑے گئے۔ یہ چاول پکانے سے پانی کے اوپر پلاسٹک کی تہ جم جاتی ہے۔ چین میں ان عجیب و غریب چاولوں کی تیاری کا بڑا مرکز صوبہ شانزی (Shaanxi) ہے۔ یہ چاول کھانے سے انسان آنتوں اور معدے کی موذی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

پہلے ملاوٹ کا طریق کار سادہ تھا۔ مثلاً دودھ یا پھلوں کے رس میں پانی ملا دیا۔ یا اناج، چاول، مسالہ جات وغیرہ میں پتھر پیس کر ڈال دیے۔ اب غذاؤں میں کیمیائی مادوں کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ ان مادوں میں مصنوعی رنگ، اینٹی بائیوٹکس اور سرطان پیدا کرنے والے مادے (Carcinogens) بھی شامل ہیں۔

نئے طریقے نئے خطرے

چناں چہ حریص بلکہ ظالم تاجر ہلدی، مسالہ جات اور دالوں پر میٹنل ییلو (Metanil Yellow) نامی مصنوعی رنگ چڑھاتے ہیں تاکہ وہ تازہ نظر آئیں۔ مگر یہ انسان کو سرطان جیسے خطرناک مرض میں مبتلا کرتا ہے۔ اسی طرح پسی سرخ مرچ، مٹھائیوں اور اچار کو چمک دار بنانے کی خاطر ان میں مصنوعی رنگ، لال سیسہ آکسائیڈ (Red Lead Oxide) لگایا جاتا ہے۔ یہ مصنوعی رنگ بھی انسانی صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔

پاکستان میں غذاؤں کی جانچ پڑتال

۲۰۱۱ء میں وطن عزیز میں شعبہ صحت صوبوں کے حوالے کر دیا گیا تھا۔ چناں چہ غذاؤں کی جانچ پڑتال کا کام بھی صوبائی حکومتیں انجام دیتی ہیں۔ مگر یہ حکومتیں سرکاری اسپتالوں میں انسانوں کو علاج کی مناسب سہولیات نہیں دے پاتیں، غذا کی جانچ پڑتال صحیح طرح انجام دینا، تو دور کی بات ہے۔ اسی لیے پاکستان میں غذاؤں میں ہر قسم کی ملاوٹ کا دھندا کھلے عام ہوتا ہے۔

ہونا یہ چاہیے کہ ہر صوبائی دارالحکومت میں جدید ترین آلات سے لیس ایک لیبارٹری قائم کی جائے۔ وہاں ہر قسم کی غذا کا تجزیہ کیا جائے تاکہ مضر صحت غذائیں پکڑی جا سکیں۔ پھر وہ غذائیں تیار کرنے والوں کو سخت سزائیں دی جائیں کیونکہ وہ لوگوں کی جانوں سے کھیلتے ہیں۔

اسلام آباد، کراچی، لاہور، کوئٹہ اور پشاور میں ایسی لیبارٹریوں کے قیام سے ملاوٹ کا دھندا ختم کرنے میں بہت مدد ملے گی۔

بھارت اور پاکستان میں غذا میں ملاوٹ بعض وجوہ کی بنا پر بہت زیادہ ہے۔ فوڈ انسپکٹر غذاؤں میں ملاوٹ کی پڑتال کرتے ہیں۔ مگر ہر شہر میں ان کی نفری بہت کم ہوتی ہے۔ پھر بعض لالچی فوڈ انسپکٹر رشوت لے کر آنکھیں ماتھے پر رکھ لیتے ہیں۔ ایماندار فوڈ انسپکٹر کو عدالتوں کے چکر لگوا کر دق کیا جاتا ہے۔ غرض دونوں ممالک میں قانون اور اصولوں کی کمزور عملداری ملاوٹ کا رجحان جنم لینے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

انسانی صحت سے کھلواڑ

جنوبی ایشیا میں ایک عام آدمی اپنی آمدن کا تقریباً ۵۰ فیصد حصہ غذا خریدنے پر خرچ کرتا ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق اس خرچ میں سرفہرست اناج اور دالوں کی خرید ہے۔ پھر سبزیاں، پھل، دودھ، گوشت، انڈے، مچھلی اور خوردنی تیل پر رقم خرچ ہوتی ہے۔ عام لوگ اپنی آمدن کا محض ا فیصد نوڈلز خریدنے پر خرچتے ہیں۔ پھر خصوصاً بھارت میں مضر صحت میگی نوڈلز کا اسکینڈل سامنے آنے پر کیوں ہنگامہ اٹھ کھڑا ہوا؟

وجہ یہی ہے کہ اس اسکینڈل نے غذاؤں میں کیمیائی مادوں کی آمیزش کا مکروہ دھندا عیاں کر دیا۔ عام آدمی کو علم ہی نہیں کہ اس کی بے خبری سے فائدہ اٹھا کر غذائی کمپنیاں غذاؤں میں کیمیکل شامل کر کے لوگوں کی زندگیاں خطرے میں ڈال رہی ہیں۔ عوام کی صحت سے کھیلا جا رہا ہے۔

ہوٹل کے چیتے مچھلیوں پر ایمونیا اور فارمل ڈیہائیڈ کے کیمیکل لگاتے ہیں تاکہ وہ طویل عرصہ تازہ رہے اور سڑ نہ سکے۔ (مردہ خانے میں مردے کو بھی یہی کیمیائی مادے لگائے جاتے ہیں)

اسی طرح مویشیوں کو بے دریغ اینٹی بائیوٹکس ادویہ کھلائی یا ٹیکوں کے ذریعے دی جاتی ہیں۔ مدعا یہ ہوتا ہے کہ وہ تیزی سے پرورش پائیں اور جلد فروخت کے لیے تیار ہو جائیں۔ یا پھر وہ بدترین اور گندے ماحول میں بھی زندہ رہیں۔

سبزیوں اور پھلوں پر کاپر سلفیٹ کیمیائی مادہ چھڑکا جاتا ہے تاکہ وہ تروتازہ نظر آئیں۔ ان غذاؤں کو آکسی ٹوسین ہارمون سے ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں تاکہ ان کی چمک دمک بڑھ جائے۔

درج بالا تمام کیمیائی مادے خاص طور پر طویل عرصہ کھانے کی صورت میں مضر صحت اثرات رکھتے ہیں۔ گویا کیمیکلوں سے لدی پھندی غذائیں کھا کر عام آدمی اپنی خون پسینے کی آدھی کمائی ضائع کر رہا ہے۔ یہی نہیں، الٹا اپنی قیمتی زندگی خطرے میں ڈال دیتا ہے۔ اس کے باوجود بھارت، پاکستان، بنگلہ دیش وغیرہ کے کروڑوں عوام کسی قسم کا احتجاج نہیں کرتے اور ناقص و مضر صحت غذائیں متواتر کھائے جا رہے ہیں۔

اسی لیے ماہرین کا کہنا ہے، عام لوگوں کی خاموشی اور بے حسی نے لالچی و حریص ملٹی نیشنل کمپنیوں، مقامی اداروں اور افراد کو یہ حوصلہ دیا کہ وہ کھل کر غذاؤں میں ملاوٹ کرنے اور انھیں زہر بنانے لگیں۔

ایک اہم وجہ یہ بھی ہے کہ عام لوگ سستی غذائیں خریدنا چاہتے ہیں۔ چناں چہ ملٹی نیشنل کمپنیوں کے مابین مارکیٹ میں مقابلہ شروع ہو گیا۔ انھوں نے اپنی مصنوعات سستی بنانے کے لیے غیر صحت مندانہ طریقے اپنا لیے۔ یوں غذائیں تو سستی ہو گئیں، مگر ان سے انسانی صحت کو نقصان پہنچنے لگا۔

ماہرین غذائیات لوگوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ عمدہ غذا خریدیے، چاہے وہ کچھ مہنگی ہی ہو۔ اپنے حقوق جانیے اور غذاؤں میں ملاوٹ کرنے والوں کے خلاف رپٹ درج کرائیے۔ یونہی ایسے حریص لوگوں اور کمپنیوں کی حوصلہ شکنی ہو گی جو بلا دھڑک کیمیائی مادے اپنی غذائی مصنوعات میں ملا دیتے ہیں۔

☆☆

(مضمون کی تیاری میں بھارتی رسالے، انڈیا ٹوڈے کے آرٹیکل "The Ticking Food Bomb" اور دیگر رسائل اور ویب سائٹس پر دستیاب معلومات سے مدد لی گئی)

◆●●

بلند و بانگ دعوؤں سے برسرِ اقتدار آئی

مودی حکومت کا ایک سال

دنیا میں سب سے بڑے جمہوری ملک کے وزیرِاعظم نے بڑی امیدوں سے حکومت سنبھالی تھی مگر ایک برس میں ان سے وابستہ عوام کی توقعات پوری نہ ہو سکیں۔۔۔ خصوصی رپورٹ

سجاد قادر

بھارت میں نریندر مودی حکومت کو برسرِاقتدار آئے ایک سال ہو چکا۔ مگر ملک میں جاری عدم استحکام، کرپشن، خواتین کی آبروریزی، انصاف کی عدم فراہمی، غربت، مہنگائی اور ناکام انتظامیہ کو دیکھتے ہوئے کہا جا سکتا ہے کہ مودی اپنی حکومت چلانے میں بُری طرح ناکام رہا۔

۲۰۱۴ء میں دس سالہ کانگریسی حکومت کے بعد مودی وزیراعظم بنے، تو اس کے لیے دو بڑے چیلنجز تھے۔ اول تو انڈیا کے عوام کی توقعات بہت زیادہ تھیں۔ وہ سمجھتے تھے کہ مودی ملک کو مسائل کے گرداب سے بآسانی نکال لائے گا، مہنگائی کا خاتمہ ہوگا، اقربا پروری، سفارش، لوٹ کھسوٹ، آبروریزی جیسے سنگین ایشوز سے چھٹکارا ملے گا۔ مگر مودی حکومت ایک سال ہی میں ٹھس ہوگئی اور اپنے کیے وعدے پورے نہ کر سکی۔ نتیجے میں عام لوگ مودی حکومت سے متنفر دکھائی دیتے ہیں۔ مودی حکومت کو دوسرا درپیش مسئلہ بین الاقوامی سطح پر ممالک کے ساتھ روابط قائم کرنا تھا۔ اس وقت انڈیا ایشیائی ممالک میں معاشی حوالے سے استحکام



پکڑتا جارہا تھا اور مودی حکومت کو اپنے ملک کو دوام بخشنے کی خاطر یہ فیصلہ کرنا تھا کہ مستقبل میں کن ممالک کے ساتھ تعلقات استوار کرنے ہیں۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ مودی نے آتے ہی انتظامیہ کو جھنجوڑا اور آناً فاناً کئی ممالک کے دورے کروا لے۔ مگر تجزیہ نگار مودی کی خارجہ پالیسی پر تواتر سے نکتہ چینی کرتے نظر آتے ہیں۔ شروع میں مودی کا اپنی حلف برداری کی تقریب میں ایشیائی ممالک کے سربراہان کو بلانا اس طرف اشارہ تھا کہ وہ مستقبل میں اپنے خطے میں امن چاہتا ہے۔ امن کے حوالے سے انڈیا کا سب سے بڑا مسئلہ پاکستان کے ساتھ ہے۔ جب مودی نے حلف برداری تقریب میں وزیراعظم پاکستان نواز شریف کو مدعو کیا، تو پوری دنیا انگشت بدنداں رہ گئی اور مودی نے اس اقدام کو سراہا بھی کہ وہ درست سمت جارہا ہے۔ گو انڈیا کے لوگوں نے اس بات پر احتجاج بھی کیا کہ وزیراعظم پاکستان کو بلوا کر اتنا زیادہ پروٹوکول کیوں دیا گیا؟

۶۵ سالہ دامودرداس نریندر مودی ۱۹۵۰ء میں گجرات کے ایک تیلی خاندان میں پیدا ہوا۔ اس کا والد گھر کا نظام چلانے کے لیے تیل بیچنے کے علاوہ چائے کا کھوکھا بھی چلاتا تھا۔ جہاں مودی آٹھ سال کی عمر میں اپنے والد کا ہاتھ بٹانے لگا۔ کچھ عرصے بعد مودی نے اپنے بھائی کے ساتھ مل کر ریلوے اسٹیشن کے پاس چائے کا اپنا الگ سے کھوکھا بنا لیا۔

مگر قسمت مودی کو چائے کے کھوکھے سے اٹھا کر آر ایس ایس کی پلیٹ فارم سے لاتے ہوئے بھارتی وزیراعظم کی کرسی تک لے آئی۔

نریندر مودی کا جب آر ایس ایس سے واسطہ پڑا تو اس کے جذبات کو مزید تقویت ملی اور ذہن میں مسلمانوں کے خلاف نفرت کوٹ کوٹ کر بھرتی چلی گئی۔ اپنی تیز طرار حرکتوں اور چرب زبانی کی بدولت جلد ہی مودی آر ایس ایس کی انتظامیہ کے قریب ہوتا چلا گیا اور قسمت دروازے کھولتی چلی گئی۔ وہاں سے مودی بھارتیہ جنتا پارٹی میں شامل ہوا اور اپنا سیاسی کیریئر شروع کیا۔ بنیادی طور پر مودی جارحانہ شخصیت کا مالک تھا، اسی لیے آگے بڑھنے کے لیے تشدد اور دوسروں کو کچل کر چلنے کی پالیسی پر عمل کیا۔ انڈیا میں ہندو مسلم تنازع تو ازل سے ہے۔ لہٰذا یہ ایک ایجنڈا مودی کے سیاسی کیریئر میں مہر ثبت کر گیا۔


انڈیا میں ایک مسلمان کا جلتا ہوا کاری

مودی کے سیاسی کیریئر میں بھونچال اس وقت آیا جب اسے گجرات کا وزیراعلیٰ بنایا گیا۔ ایک طرف تو اس نے گجرات کی ترقی کے لیے بے حد کام کیے اور اکنامک ماڈل پیش کیا جسے پورے انڈیا میں تحسین کی نگاہ سے دیکھا گیا۔ دوسری طرف مودی کی زیرقیادت گجرات اور احمد آباد میں مسلمانوں کا جینا دوبھر کر دیا گیا۔ مودی کی ہی ایما پر ہندو انتہا پسند جتھے مسلمانوں کی آبادی میں گھستے اور گھروں کے گھر اجاڑتے چلے جاتے۔ مسلمانوں نے احتجاج کیا مگر ان کی کہیں شنوائی اس لیے نہ

ہوئی کیونکہ گجرات حکومت انصاف نہیں چاہتی تھی۔

بے بس اقلیتیں اور مودی حکومت کا رویہ

اب مودی بھارت کا وزیراعظم بن چکا لہٰذا انڈیا سے اقلیتوں کے ساتھ بہتر سلوک کی امید نہیں کی جا سکتی۔ یہ ۲۵ مئی ۲۰۱۵ء کا واقعہ ہے جب ہریانہ کے ضلع فرید آباد میں مسلمانوں نے اپنی مذہبی عبادات کی ادائیگی کے لیے ایک مسجد بنانے کی کوشش کی۔ انتہا پسند ہندو مرد و خواتین ڈنڈے اور بھالوں سے لیس لگ بھگ ایک ہزار کی مسلم آبادی پر ٹوٹ پڑے۔ مسجد ڈھا دی، مسلمانوں کے گھر تباہ کر دیے اور مال مویشی لوٹ لیے گئے۔ کافی لوگ زخمی بھی ہوئے تاہم کوئی جانی نقصان نہیں ہوا۔ ہندو انتہا پسند جتھے کے سامنے پولیس نہ ہونے کے برابر تھی۔ جب تک پولیس کو کمک پہنچی تب تک ہجوم اپنی کارروائی کر کے جا چکا تھا۔

تقریباً رات ۱۱ بجے زخمیوں کو پولیس کی گاڑیوں میں ڈال کر اسپتال منتقل کیا گیا۔ اکثر مسلمان اپنے کسی جاننے والے کے پاس محفوظ مقام پر چلے گئے جبکہ کچھ بے آسرا لوگوں کو پولیس اسٹیشن کے احاطے میں پناہ دی گئی۔ متاثرہ مسلمانوں کا کہنا ہے کہ انھیں ہندوؤں کے متوقع حملے کا پہلے سے علم تھا اور انھوں نے متعلقہ اٹالی پولیس اسٹیشن کے ایس ایچ او کو آگاہ کیا تھا۔ ایس ایچ او نے تحفظ فراہم کرنے کا وعدہ بھی کیا تھا۔ تاہم حملے والے دن جب ہندو مرد و خواتین اکٹھے ہو رہے تھے، تو ہم نے ایس ایچ او کو فون کیا۔ وہ موقع پر آئے اور پانچ سپاہی تعینات کر کے چل دیے۔ جب ہندو انتہا پسند جتھوں نے حملہ کر دیا، تو ہم نے متعدد فون کالز کیں مگر ایس ایچ او کا کہنا تھا کہ ہم آ رہے ہیں۔ ہم بے یار و مددگار مظالم سہتے رہے۔ ہجوم کے پاس حملہ کرنے کے لیے گیس سلنڈر تھے، دستی پٹرول بم تھے جو وہ ہماری گاڑیوں اور گھروں کو جلانے کے لیے استعمال کر رہے تھے۔ ہم نے گھروں کے اندر چھپ کر اور مکانوں کی چھتوں پر چڑھ کر جان بچائی۔

نہ تو مجرمان کے خلاف ایف آئی آر درج کر کے کسی قسم کی کارروائی کی گئی اور نہ ہی کوئی گرفتاری عمل میں لائی گئی سوائے اس کے کہ جو ایس ایچ او ڈیوٹی پر تھا، اس کا تبادلہ کر دیا گیا۔ واقعہ کے بعد علاقے میں کرفیو نافذ کر دیا گیا مگر اس کے باوجود ہندو نوجوانوں کے گروہ ادھر سے ادھر آتے جاتے رہے۔ کسی مسلمان کی شکایت پر پولیس انھیں گرفتار کر لیتی اور پھر کچھ ہی دیر میں چھوڑ دیتی۔

اٹالی کے علاقے میں کئی مندر ہیں جہاں ہندو عبادت کرتے ہیں۔ مگر مسلمانوں کی ایک بھی مسجد نہیں جبکہ وہ وہاں صدیوں سے آباد ہیں۔ مسلمانوں کو اپنی عبادات کی ادائیگی کے لیے ۱۳ کلومیٹر دور مسجد جانا پڑتا ہے۔ علاقے میں مسجد بنانے کی کوشش ۲۰۰۹ء سے کی جا رہی ہے۔ اس کے مینار کچھ عرصے پہلے تعمیر ہو چکے تھے مگر علاقے کے دو لوگوں نے سول عدالت میں کیس دائر کر رکھا تھا کہ یہ مسجد پنچایت کی زمین پر تعمیر کی جا رہی ہے۔ ۳۱ مارچ کو سول عدالت نے فیصلہ مسلمانوں کے حق میں کر دیا تھا۔ ہندوؤں نے پھر سب ڈویژنل کورٹ میں اپیل کی تو اس عدالت نے بھی سول عدالت کا فیصلہ برقرار رکھا اور مسلمانوں کو مسجد تعمیر کرنے کی اجازت دے دی۔ جس کے بعد مسلمانوں نے نامکمل مسجد کو تعمیر کیا تھا۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ ہندو انتہا پسند جتھے کا حملہ مسجد نہیں بلکہ قانون پر ہے کیونکہ عدالت نے ہی مسجد کی تکمیل کا حکم دیا تھا۔

۱۳۰۰۰ کی آبادی پر مشتمل اس گاؤں میں مسلمان لگ بھگ ۱۰۰۰ ہیں، سب سے زیادہ آبادی جاٹوں کی ہے جو کہ سیاسی طور پر بھی علاقے میں چھائے ہوئے ہیں۔ اس کے بعد براہمنوں کا اثر و رسوخ زیادہ ہے۔ اکثر مسلمانوں کے پاس تو ذاتی زمین بھی نہیں۔ کچھ کے پاس پالتو جانور ہیں یا کچھ

ملازمت پیشہ ہیں۔ پولیس کا کہنا ہے کہ چونکہ خواتین اس ہجوم میں پیش پیش تھیں اور ہمارے پاس موقع پر زنانہ پولیس موجود نہ تھی، اس لیے ہم ہجوم کو کنٹرول نہیں کر پائے۔ باقی اس چیز کا اعتراف کرتے ہیں کہ یہ حملہ سراسر ہندوؤں کی طرف سے یکطرفہ تھا۔ حملہ کرنے والے ہجوم کی تعداد تقریباً ۲ ہزار کے قریب تھی۔

بی جے پی کے ایک منسٹر کا کہنا ہے کہ ''مندروں میں بھگوان رہتا ہے اس لیے انھیں مسمار نہیں کیا جاتا، مسجد اور چرچ میں کون سا اللہ یا خدا رہتا ہے (نعوذ باللہ) اس لیے انھیں ڈھا دیا جاتا ہے۔'' اس بیان سے صاف ظاہر ہوتا ہے مودی حکومت اقلیتوں کے حق میں اچھی نہیں ہے۔ اتائی واقعہ تو ان کئی واقعات میں سے ایک ہے جو پچھلے عرصے سے تواتر کے ساتھ اقلیتوں سے روا رکھے جا رہے ہیں۔ کہیں چرچ ڈھا دیا جاتا اور کہیں مسجد گرا دی جاتی ہے۔ پورے انڈیا میں اقلیتوں کے ساتھ امتیازی سلوک برتا جا رہا ہے۔ سونے پہ سہاگا مودی حکومت نے نئی ترمیم کر کے مہاراشٹرا میں جانوروں کو ذبح کرنے اور گوشت بیچنے پر پابندی عائد کر دی ہے جس کے نتیجے میں مسلمان قربانی کا اہم فریضہ کس طرح ادا کر پائیں گے؟ اس طرح کے قوانین عائد کرنے سے اقلیتیں غیر محفوظ ہوتی اور حکومت سے متنفر دکھائی دیتی ہیں۔

۲۰۰۲ء کے گجرات اور احمد آباد کے سانحات اس چیز کے گواہ ہیں کہ مودی اقلیتوں کو پسند نہیں کرتا اور انھیں ہندوستان کے قطعہ اراضی سے بے دخل کرنے پر تلا ہوا ہے۔

گجرات کے ہندو مسلم فسادات میں مودی کی پشت پناہی کو بین الاقوامی سطح پر لعن طعن کیا گیا۔ یہاں تک کہ اس پر ''دہشت گرد'' کا لیبل بھی لگایا گیا۔ امریکا نے ایک عرصہ تک اسے اپنے ملک کا ویزہ بھی نہیں دیا۔ مگر مسلمانوں کے خلاف زہر مودی کی سوچ میں رچ بس چکا ہے۔ نہ صرف مسلمان بلکہ عیسائی اور دوسری اقلیتوں کو بھی یہ جوتی کی نوک پر رکھتا ہے۔ مودی کے مطابق انڈیا میں صرف ایک قوم رہ سکتی ہے اور وہ ہے ہندو۔ باقی تمام اقلیتوں کو وہاں رہنے کا کوئی حق نہیں ہے۔ اگر رہنا ہے تو ہندو ہو جاؤ یا پھر بھارت چھوڑ دو۔



مودی کی بنگلہ دیش یاترا اور سرحدی تنازعات

مودی اس وقت اپنے بارڈر مضبوط کرتے ہوئے مستقبل میں خود کو ایک طاقتور معاشی قوت کے طور پر دیکھ رہا ہے۔ جس کے لیے وہ متنازع بارڈر پر سمجھوتہ کرنے کے لیے بھی تیار ہے۔ چین کے ساتھ سرحدی معاہدہ کاروباری معاہدوں کے ساتھ طے پا چکا۔ نریندر مودی کا ۶ جون کا دورہ بنگلہ دیش اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے۔ اس دورے کے دوران مودی اور شیخ حسینہ نے سرحدی معاہدے کے ساتھ تجارت کے فروغ، بارڈر سیکیورٹی اور انسانی اسمگلنگ کی روک تھام سمیت ۲۰ معاہدات پر دستخط کیے۔ بھارت اور بنگلہ دیش کے درمیان

سرحدی تنازع، دنیا کے چند عجیب و غریب تنازعات میں سے ایک ہے۔ یہ تنازع ان ۱۶۱ بستیوں (enclave) کا پیدا کردہ ہے، جو ایک دوسرے کی سرحدوں کے اندر واقع ہیں۔ بنگلہ دیشی باشندوں کی ۵۱ بستیاں بھارت کے سرحدی علاقے میں آباد ہیں، جبکہ بھارتی باشندے بنگلہ دیش کی ۱۱۱ بستیوں میں رہائش اختیار کیے ہوئے ہیں۔ اس معاہدے کے تحت بنگلہ دیش کو ۱۱۱ (۱۲۲۶۷ ایکڑ علاقہ) اور بھارت کو ۵۱ (۱۲۷۷۷ ایکڑ علاقہ) بستیوں کی ملکیت حاصل ہو جائے گی، ان میں کئی علاقے جزیرہ نما ہیں۔ دونوں ممالک ان علاقوں کا تبادلہ کریں گے اور وہاں کے رہائشیوں کو انتخاب کا حق دیا جائے گا کہ وہ جس ملک کے ساتھ رہنا چاہیں وہاں کی شہریت حاصل کر سکتے ہیں۔

انڈیا کا دفاعی منصوبہ

انڈیا ایک ایٹمی طاقت ہے اور آج بھی اس کا دفاعی بجٹ تمام اداروں سے زیادہ ہے۔ مودی نے اپنے پلان میں دفاع اور نیوکلیئر پاور کو بھی سرفہرست رکھا۔ کینیڈا سے تین ہزار ٹن یورنیم کی خریداری جو کہ پانچ سال میں مکمل ہونی ہے۔ انڈیا کو مزید مستحکم کرے گی اور فرانس سے اسلحہ اور جیٹ طیاروں کی خریداری بھی دفاع میں مضبوطی کا باعث بنے گی۔ مودی نے انڈیا میں نجی اداروں اور فیکٹریوں کو بھی اسلحہ بنانے اور فروخت کرنے کا لائسنس دے دیا ہے۔ یہ خوش آئند بات ہے کہ انڈیا اپنے ملک میں اسلحہ تیار کرے گا مگر اس چیز کی کیا گارنٹی ہے کہ یہ اسلحہ اپنی حفاظت کے لیے ہی استعمال ہوگا اور غلط ہاتھوں میں نہیں جائے گا؟ اوباما کا دورہ انڈیا بھی انڈیا کو نیوکلیئر حوالے سے خطے کا بڑا ملک بنانے کا مرحلہ تھا۔

مودی نے ایک سالہ دورِ حکومت میں ۱۸ ممالک کے ریکارڈ دورے کیے، جن میں چین، امریکا، برازیل اور ساؤتھ افریقا نمایاں ہیں۔ ان ممالک کا دورہ کر کے مودی نے یہ پیغام دیا کہ وہ تمام ممالک سے کھلی تجارت چاہتا ہے۔ انڈیا کے کئی تجزیہ نگار مودی کو اس بات پر تنقید کا نشانہ بناتے ہیں کہ اس نے ایک سال میں غریب عوام کے لیے کچھ نہیں کیا۔

ملک میں انتظامی صورت حال

مودی جب وزیراعظم بنا تو آتے ہی گورنمنٹ کے تمام ملازمین کو ٹھیک ۹ بجے دفتر پہنچنے کا حکم دیا اور ان کی حاضری یقینی بنانے کے لیے تمام دفاتر میں بائیومیٹرک نظام نافذ کر دیا گیا۔ مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مودی کی گرفت انتظامی معاملات سے ڈھیلی ہوتی چلی گئی۔

اصل میں مودی دو کشتیوں پر سوار تھا۔ ایک تو اس کے عوام کی خواہشات تھیں کہ مودی ان کے لیے کچھ نہ کچھ کرے گا، پڑھے لکھے نوجوانوں کو ملازمتیں ملیں گی، غربت اور مہنگائی میں کمی آئے گی، پانی کی کمی دور ہوگی اور دوسری طرف مودی انڈیا کے بیرون ممالک کے ساتھ تعلقات کو مضبوط بنانے اور نئے روابط قائم کرنے کا ارادہ رکھتا تھا۔ اب یہ دو الگ الگ نوعیت کے کام تھے اس لیے ایک ساتھ دو گھوڑوں کی لگاموں پر گرفت رکھنا مودی کے بس سے باہر ہو گیا۔

مودی کا سب سے بڑا نعرہ تھا کہ "کالا دھن" ملک میں واپس لائے گا۔ صاف پانی مہیا کرے گا اور انڈیا کو "گریٹر انڈیا" بنائے گا۔ مگر ایک سال میں کوئی ایک وعدہ بھی پورا نہ ہو سکا جس کا بدلہ عوام نے دہلی میں کیجریوال کو منتخب کر کے لیا۔ عام آدمی کے مسائل وہیں ہیں۔ غربت، مہنگائی اور رشوت ستانی کے آج بھی بازار گرم ہیں۔ عوام کی چہ میگوئیاں شروع ہیں کہ وہ مودی کہاں گیا جو گجرات کے اکنامک ماڈل کو سامنے رکھ کر پورے انڈیا کو بدلنا چاہتا تھا۔ مگر جواب میں سوائے مایوسی کے ان کے ہاتھ اور کچھ نہیں آتا۔

حال ہی میں پورے انڈیا کی یونیورسٹیوں کے طالب علم

حکومت کے خلاف احتجاج کرتے نظر آتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ کچھ دن پہلے انڈین انسٹیٹیوٹ آف ٹیکنالوجی مدراس میں طالب علم اپنے ایک استاد بی آر امبیڈکر (B.R.Ambedkar) کی ۱۲۵ سالہ سالگرہ کی برسی منانے کے لیے اکٹھے ہوئے جس نے مایوس طالبعلموں کی ڈھارس بندھانے اور ذات پات کے امتیازی سلوک کو بہتر کرنے میں گراں قدر کام کیا تھا۔ کسی نے ہیومن ریسورس ڈویلپمنٹ منسٹری کو یہ رپورٹ بھجوادی کہ طالب علم معاشرے میں افراتفری پھیلانے اور وزیراعظم نریندر مودی پر تنقید کرنے کے لیے گٹھ جوڑ کرنے کو اکٹھے ہوئے ہیں۔ اس پر ایچ آر ڈی منسٹر نے فوری ایکشن لیا اور طالب علموں کی گرفتاری کا حکم دیا۔ جس پر پورے ملک میں طوفان آ گیا۔ طالب علموں کا کہنا ہے کہ جو حکومت تنقید برداشت نہیں کر سکتی وہ ہمارے مسائل کہاں حل کرے گی۔

جسٹس (ر) کٹجو (Justice Katju) کے مطابق دہلی کے وزیر قانون جتندر سنگھ تمار جن کا تعلق عام آدمی پارٹی سے ہے، سے استعفا لیں اور اسے گرفتار کرنا قانون کے منافی ہے۔ تمار پر الزام عائد کیا گیا ہے کہ اس کی ایل ایل بی کی ڈگری جو کہ اس نے تلکہ منجھی بھاگل پور یونیورسٹی سے حاصل کی وہ جعلی ہے۔ جسٹس (ر) کٹجو کے مطابق گو اس کی ایل ایل بی کی ڈگری جعلی ہے اول تو اس کا فیصلہ عدالت نے کرنا ہے دوسرا اس کی بی اے کی ڈگری تو موجود ہے۔ علاوہ ازیں وہ منسٹر دہلی میں ہے جب کہ اس کی ڈگریاں فیض آباد اور بھاگل پور یونیورسٹی سے ہیں تو وہ قانون کے راستے میں رکاوٹ کیسے بن سکتا ہے۔ ڈگری جعلی تھی اس سلسلے میں اس سے استعفا لے لیا گیا تاہم اسے گرفتار کس لیے کیا گیا کیا اس نے قتل کیا تھا؟ پولیس کی اس قسم کی حرکات کی وجہ سے یہ ملک پولیس کی ریاست بن کر رہ گیا اور حکومت بھی پولیس گردی کے سامنے بے بس نظر آتی ہے۔

سیلفی کا شوقین مودی

سب سے بڑھ کر مودی کا بڑا مجبور رویہ یہ ہے کہ وہ بذات خود سوشل میڈیا پر متحرک نظر آتے ہیں جبکہ اتنی بڑی ریاست ہو اور اس کے بارڈر بھی متنازع ہوں تو اس کے وزیراعظم کو اہم قومی امور نمٹانے سے فرصت ہی نہیں ملنی چاہیے مگر مودی کے پاس اتنا فالتو وقت ہوتا ہے کہ وہ جس بھی ملک میں جاتے ہیں وہاں کے چیلوں کے ساتھ چھیڑخانی کرنا اور سیلفی لینا اپنا فرض عین سمجھتے ہیں۔ اس کے علاوہ وقت بے وقت مزاحیہ ٹویٹ کرنا جو کہ ایک ملک کے وزیراعظم کی شایان شان نہیں ہے بھی ان کی شخصیت کا خاصہ ہے۔ مودی کی یہ حرکات ثابت کرتی ہیں کہ وہ اپنی وزیراعظم کی کرسی کو بڑے اچھے طریقے سے "انجوائے" کر رہے ہیں۔


سیلفی کا شوقین مودی

غذائی قلت اور بچوں کی اسہالی اموات

انڈیا جہاں اسہالی اموات میں ورلڈ ریکارڈ رکھتا ہے

وہیں ناقص غذا کی وجہ سے اموات میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ ۲۰۱۴ گلوبل ہنگر انڈکس کے مطابق انڈیا دنیا میں اموات کے ریکارڈ میں ۵۵ نمبر پر ہے۔ انڈکس کے مطابق ۱۷ فی صد آبادی خوراک کی وجہ سے صحیح طور پر نشوونما نہیں پا رہی، ۳۰.۷ فی صدی بچے جن کی عمر ۵ سال سے کم ہے ان کا عمر کے لحاظ سے وزن کم ہے، جبکہ ۶.۵ فی صد بچے ۵ سال کے ہونے سے پہلے موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ ایسا صرف خوراک نہ ہونے یا ناقص غذا کے استعمال کی وجہ سے ہے۔

۲۰۱۳-۲۰۱۴ میں منسٹری آف وومن اینڈ چائلڈ اور یونیسیف کے اشتراک سے انڈیا کی کل آبادی جو کہ ۲۹ ریاستوں پر مشتمل ہے کا سروے کیا گیا جسے گورنمنٹ نے ایشو کرنے پر پابندی لگا دی۔ تاہم یہ حقیقت روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ انڈیا خوراک کے معاملے میں خود کفیل نہیں ہو پارہا اور بچوں کی بڑھتی شرح اموات حکومت کے لیے لمحہ فکریہ ہے۔

ماہرین کے مطابق صفائی کا ناقص نظام اور آلودہ ماحول بھی بچوں کی اموات میں اضافہ کا باعث بن رہا ہے۔ یونیسیف میں چائلڈ ڈویلپمنٹ کی چیف صبا میرا بتو کا کہنا ہے کہ انڈیا میں بچوں کے معدے میں موجود خونی جھلیوں کی وجہ سے انفیکشن ہو جاتا ہے جو کہ اموات کا سبب بنتے ہیں۔ ان جھلیوں کی وجہ سے معدے کی قوت باضمہ میں کمی واقع ہوتی ہے۔

ملک میں ۹۰ فی صد بچوں کو کھانے میں چاول بسکٹ اور نوڈلز ملتے ہیں جبکہ صرف ۵۳ فی صد بچے وٹامن اے سے بھرپور غذا کھا پاتے ہیں۔ ڈیموگرافک ہیلتھ سروے کے مطابق انڈیا میں بچوں کا قد بین الاقوامی سطح پر کم ہے۔ اس کی وجہ ملک میں لیڈرشپ کا نا ہونا ہے۔ لیڈرشپ کا نہ ہونا بچوں کے قد میں کمی کا باعث بنتا ہے یہ بھی ایک دلچسپ وجہ ہے۔ ایک شخص کے چہرے کے جرثومے ماحول میں پھیلتے اور دوسروں کو متاثر کرتے ہیں۔ ایک بیمار شخص کے چہرے سے خارج ہونے والے جرثومے معاشرے کے کتنے بچوں کو متاثر کرتے ہیں یہاں تک کہ کسی کو بیمار کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ایک گھر میں مختلف لوگ باتھ روم استعمال کرتے ہیں، تو بچے کسی بھی شخص کے رویہ سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

۶ سے ۲۳ ماہ کے بچے جو کہ غذا کے لیے ماں کا دودھ پیتے ہیں ان کو ٹھیک طور پر پروٹین نہیں مل پاتی۔ تقریباً ۲۱.۱ فی صد بچے گوشت، سبزی، چاول، وٹامن اور پروٹین سے بھرپور غذا لے رہے ہیں چونکہ ان کے والدین کے پاس ایسی غذا کھانے کو موجود ہے۔

ناقص غذا سے مراد تین قسم کی غذائیں ہیں (۱) کم کیلوری والی غذا (۲) کم پروٹین والی غذا اور وٹامن اے (۳) وٹامن بی ۱۲ سے کمی والی غذا، جو کہ بچوں میں بیماریوں اور اموات کا سبب بنتی ہے۔

اس کی ایک بڑی وجہ صاف اور بہتر پانی کا نہ ہونا بھی ہے۔ تقریباً ۶ ماہ کی عمر سے بچے کو صاف پانی کی ضرورت ہوتی ہے، اگر دو سال تک بچے کو غیر صحت مندانہ اور غیر شفاف پانی پلایا جائے، تو ایسی صورت میں بچے کے جسم میں خوراک کی کمی واقع ہو جاتی ہیں جس کی صورت میں دست آتے ہیں بالآخر بچہ موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

اس بات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ جب لاکھوں لوگ غذائی قلت کا شکار ہوں، تو انھیں غذا فراہم کی جائے اور یہ کوئی اتنا بڑا مسئلہ بھی نہیں ہے۔ خوراک کی فراہمی اور قیمت کا بڑا اثر پڑتا ہے۔ آج کے دور میں کسی بھی ملک میں غذا کی فراہمی کوئی مسئلہ نہیں ہے ماسوائے ان علاقوں کے جہاں لوکل سطح پر خوراک کی پیداوار انہ ہونے کے برابر ہے۔

انڈیا میں بھوک ننگے پاؤں پھرتی ہے جبکہ وہ خوراک کی

پیداوار میں خودکفیل ہے تاہم عوام تک خوراک پہنچائی ہی نہیں جاتی۔ انڈیا سالانہ ۲۶۰ ملین ٹن اناج، ۲۶۰ ملین ٹن سبزی اور پھل اور تقریباً ۱۳۰ ملین ٹن دودھ پیدا کرتا ہے اور حیرت ہے کہ اس کے باوجود ان کے بچے خوراک کی کمی کی وجہ سے لقمہ اجل بن جاتے ہیں۔ اگر اس اناج کی منصفانہ تقسیم کی جائے، تو انڈیا کا ہر بچہ پہلوان ہو۔

مودی دورِ حکومت میں سب سے زیادہ کسان متاثر ہوئے ہیں۔ کچھ عرصہ سے بارشیں کم ہوئیں جس کی بدولت اناج میں کمی واقع ہوئی۔ مودی کو چاہیے تھا کہ ان کے زخموں پر مرہم رکھتا مگر اس نے سبسڈی پہلے سے بھی کم کر دی جس کے باعث اُن کے لیے مسائل پہاڑ کی صورت اختیار کر گئے۔ سونے پہ سہاگا اس نے ایکڑوں پر محیط زرعی رقبہ صنعتکاروں اور فیکٹری مالکان کے حوالے کر دیا۔ جبکہ انڈیا بنیادی طور پر ایک زرعی ملک ہے۔ زراعت کو اس طرح سے پیچھے دھکیلنا انڈیا کی کمر توڑنے کے مترادف ہوگا۔ عوام پر ٹیکسوں کی شرح بڑھا دی گئی اور ریلیف کم کر دیا گیا۔



بیرونی سرمایہ کاروں پر حکومتی ٹیکس بم

حکومت نے ٹیکس عائد کرنے کا حکم دیا کہ منسٹری نے غیرملکی سرمایہ کاروں کو پچھلے ۶ سال کے ٹیکس جمع کرانے کا نوٹس بھجوا دیا۔ مودی کا کہنا تھا کہ وہ رشوت کا خاتمہ کر دے گا۔ اس کا نعرہ تھا "نہ خود کھاؤں گا نہ کسی کو کھانے دوں گا۔" مگر اس طرح سے قومی خزانہ اکٹھا کرنا کہاں کا اصول ہے۔ اس وجہ سے کاروباری حضرات اب سرمایہ کاری کرنے سے ہچکچا رہے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس قسم کی پالیسیاں بناتے وقت یا تو زمینی حقائق کو مدنظر نہیں رکھا گیا یا پھر جان بوجھ کر نظرانداز کر دیا گیا ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ بڑے پیمانے پر رشوت اور چور بازاری کا خاتمہ ہو گیا ہے۔ اب بیوروکریٹس اور وزرا اپنے ذاتی کام نکلوانے اور اپنے اللے تللوں کے لیے سفارشیں کرنے سے پہلے دس بار سوچتے ہیں۔ کیونکہ ہر فائل اور کیس مودی کی نظر سے گزرتا ہے۔

لیکن ٹیکسوں سے اکثر سرمایہ کار گھبرائے نظر آتے ہیں۔ فروری ۲۰۱۲ء میں جب پرناب مکھرجی نے بجٹ پیش کیا تو سب سے پہلے جیٹلی نے اسے تنقید کا نشانہ بنایا اور اب جب جیٹلی خود وزیرخزانہ بنا تو اس نے پچھلے چھ سال کا ٹیکس وصول کرنے کی ٹھان لی۔ سرمایہ کاروں نے جیٹلی کا گھیراؤ کر لیا ہے اور سخت تنقید کا نشانہ بنا رہے ہیں۔ سرمایہ کاروں نے انڈین اسٹاک مارکیٹ سے سرمایہ نکال لیا ہے۔ اب جیٹلی نے اس کا نوٹس لیتے ہوئے ایک تفتیشی کمیٹی بنا دی ہے جو عنقریب اس کی رپورٹ دے گی۔

میانمار میں انڈین آرمی کا کمانڈو آپریشن

۹ جون ۲۰۱۵ء کی رات انڈین آرمی نے میانمار میں

خفیہ آرمی آپریشن کیا۔ انڈین سربراہان کے مطابق یہ کسی بھی ملک کے لیے ایک دھمکی ہے جو انڈیا پر حملہ کرنے کا ارادہ رکھتا ہے۔ پہلے بھی کبھار انڈین آرمی اپنے آپریشن سے متعلق عوام کو بتایا کرتی تھی۔ مگر اب کسی بھی چھوٹے بڑے واقعہ کو آسانی سے عوام کے سامنے رکھ دیتی ہے۔ اس آپریشن میں انڈین آرمی کی یونٹ ۲۱ پارہ نے حصہ لیا۔ کل کمانڈوز ۷۰ تھے جنھوں نے ۴۰ منٹ میں مشن مکمل کیا۔ اس آپریشن میں راکٹ لانچر، ڈرونز، تھرمل امیجری اور نائٹ ویژن جیسے جنگی آلات استعمال کیے گئے۔ رات کے اندھیرے میں ہیلی کاپٹر کے ذریعے کمانڈوز علاقے میں اتارے گئے جنھوں نے ۳۸ باغیوں کو ہلاک کیا۔ اس آپریشن کی تمام تفصیلات سوشل میڈیا اور میڈیا پر دینے کے بعد انڈین آرمی کے سربراہان اس بات سے مکر گئے۔

اس بیان سے انڈین آرمی نے لاتعلقی کا اعلان تب کیا جب اولمپک نشانے باز اور ریٹائرڈ آرمی افسر راج وردھن راٹھور نے درج ذیل بیان دیا۔ ''یہ ان ہمسایہ ممالک کے لیے ایک چتونی ہے جو انڈیا پر حملہ کرنا چاہتے ہیں۔ ہم جب، جہاں اور جس وقت چاہیں گے دشمن کے علاقے میں تباہی پھیلا کر واپس آجائیں گے۔''

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ کارروائی اصلاً باغیوں کے ساتھ مقابلہ کر کے کی گئی ہے تاکہ دشمن کو سبق سکھایا جاسکے، تاہم کچھ کا کہنا ہے کہ یہ باغیوں کے اس حملے کا جواب ہے جو انھوں نے پانچ دن پہلے ۶ ڈوگرا رجمنٹ پر موہرامتعال روڈ پر کیا تھا۔ اس حملے میں باغیوں نے ۱۸ فوجیوں کو موت کے گھاٹ اتار دیا تھا۔ یہ واقعہ میانمار بارڈر سے ۲۰ کلومیٹر کے فاصلے پر منی پور میں پیش آیا۔

ایئر وائس مارشل (ر) کپیل کاک کے مطابق یہ ایک سیاسی ملٹری آپریشن ہے۔ جس میں آرمی کو سیاسی سرپرستی حاصل رہی ہے۔ جس میں میانمار کو اس بات کا اشارہ دیا گیا ہے کہ وہ ملک میں باغیوں کے گروپ کا خاتمہ کرے ورنہ اس طرح کے آپریشن ہوتے رہیں گے۔ میانمار میں اس آپریشن کے بعد بنگلہ دیش اور بھوٹان کے سربراہوں نے بھی اپنے ملک میں باغیوں کے گروپوں کے کیمپوں کا دورہ کیا۔

لیفٹیننٹ جنرل (ر) سید عطا حسنین کا کہنا ہے کہ انڈین آرمی اس قسم کے آپریشن کی اہلیت رکھتی ہے۔ اگر کسی چیز کی ضرورت تھی، تو وہ سیاسی جرأت تھی۔ یہ آپریشن پوری دنیا کے لیے ایک مثال ہے۔

ماہرین کی نظر میں ۶ ڈوگرا بٹالین پر باغیوں کا حملہ ایک اچنبھا ہے کیونکہ وہ اس سال مارچ سے جنگ بندی کر چکے ہیں، تو پھر وہ کیوں ایسی حرکت کریں گے۔ انڈیا گزشتہ چند سالوں سے میانمار میں ملٹری کے ذریعے حکمرانی کرنے کے خواب دیکھ رہا ہے۔ ۲۰۰۷ء میں دونوں ممالک نے کچھ مشترکہ فوجی آپریشن کرنے کے معاہدے بھی کیے تھے جس سلسلے میں ۲۰۱۲ء میں منموہن سنگھ نے وہاں کا دورہ بھی کیا تھا۔ مودی دو مرتبہ میانمار جا چکا ہے۔ ۱۶۰ کلومیٹر طویل کالادان پراجیکٹ اور کلکتہ بندرگاہ کو میانمار میں ستی بندرگاہ کے ساتھ ملانے کے لیے کاموکیلوا کلیمو سڑک بھی ابھی زیر تعمیر ہے۔

انڈین آرمی کے سربراہ کا کہنا ہے کہ یہ آپریشن انڈیا میانمار بارڈر پر کیا گیا اور راٹھور نے یہ بات کسی اور تناظر میں کہہ دی۔ آپریشن سے متعلق اس قسم کے بیانات پر ہمسایہ ممالک نے فوری اور تیکھے ردعمل کا مظاہرہ کیا۔ میانمار حکومت نے انڈیا کو نوٹس بھجوایا کہ ان کے علاقے میں اس طرح کا آپریشن نہ کیا جائے۔ پاکستان وزارت خارجہ اور آرمی چیف نے تنبیہ کرتے ہوئے کہا کہ پاکستان کو میانمار سمجھنے کی غلطی نہ کی جائے۔ چین کے سرکاری ترجمان نے بھی تشویش کا اظہار کیا ہے۔ میجر جنرل (ر) وائی کے جیرا کے مطابق اگر قوم ایسا

چاہتی ہے اور حکومت بھی ساتھ دینے کو اور نتائج بھگتنے کو تیار ہے تو اس قسم کے آپریشن کہیں بھی کیے جا سکتے ہیں۔ اگر پاکستان کا معاملہ ہے، تو خفیہ آپریشن بھی کیے جا سکتے ہیں اور کھلم کھلا جنگ بھی لڑی جا سکتی ہے۔

مودی کا اصل امتحان

اس وقت مودی کے لیے سب سے بڑا مسئلہ بہار الیکشن کا ہے۔ کیونکہ بی جے پی کی مخالف تمام سیاسی پارٹیاں مودی کو نیچا دکھانے کے لیے اکٹھی ہو چکی ہیں۔ لالو پرشاد، نتیش کمار، اور اروند کیجریوال نے متحد ہو کر بی جے پی کو ہرانے کی ٹھان لی ہے۔ اس وقت مودی پر کڑا وقت آ چکا ہے کہ وہ بہار میں اپنے قدم جما پاتا ہے کہ نہیں۔ اس سے پہلے مودی حکومت دہلی سے ہار چکی ہے۔ بی جے پی کی لگاتار ناکامی کے پیچھے کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ آر ایس ایس کا ہاتھ ہے۔ مودی حکومت کی اکثر پالیسیاں آر ایس ایس کی ملی بھگت سے تیار کی جاتی ہیں جس کی وجہ سے عوام ان سے دور ہوتی جا رہی ہے۔

دہلی انتخابات ہارنے کے بعد اب بی جے پی میں اتنی سکت نہیں رہی کہ وہ بہار کے الیکشن میں شکست کا سامنا کر سکے۔ بی جے پی کے لیے یہ انتخابات مر جاؤ یا مار دو کے مترادف ہیں اور اس الیکشن میں کامیاب ہونے کے لیے وہ اپنا ہر تیز سے تیز ہتھیار بھی استعمال کرے گی۔ بہار اسمبلی الیکشن میں بی جے پی کو ناکوں چنے چبوانے کے لیے ماضی کے دشمن، لالو پرشاد اور نتیش کمار اکٹھے ہو چکے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اکیلی بی جے پی ان کا مقابلہ کیسے کرتی ہے۔ کانگریس اور این سی پی کچھ دنوں میں اس گٹھ جوڑ کا حصہ بننے جا رہی ہے۔ چھ رکنی کمیٹی قائم کر دی گئی ہے جو یہ فیصلہ کرے گی کہ کس سیٹ پر کس کو ٹکٹ دینا ہے۔ لالو پرشاد نے ریاستی سی ایم کے لیے نتیش کمار کا نام دے دیا ہے۔

بی جے پی نے بھی یہ الیکشن جیتنے کے لیے ایڑی چوٹی کا زور لگا دیا ہے اور ڈومیسٹک کام زوروں سے شروع کیے ہوئے ہیں۔ اگر آر جے ڈی پارٹی لالو پرشاد الائنس کے ساتھ شامل ہو جاتی ہے، تو وہ بہت سے مسلمان ووٹ حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے گی اور نتیش کمار ریاست کے دلتوں کے ووٹ آسانی سے ہتھیا لے گا۔ بی جے پی پر مودی کی وجہ سے لگا آر ایس ایس کا ٹھپا اور اقلیتوں کے ساتھ امتیازی سلوک اور ان کی عبادت گاہوں کو مسمار کرنا، دلتوں اور مسلمانوں میں اس کی کامیابی کے لیے رکاوٹ بنے گا۔



لالو پرشاد اور نتیش کمار

مودی اگر واقعتاً انڈیا کو "گریٹر انڈیا" بنانا اور خطے میں امن کا خواہاں ہے، تو اسے پاکستان سے ٹکر لینے کی سوچ بدل کر دوستی میں بدلنی ہوگی۔ اس کے علاوہ اسے مقبوضہ کشمیر میں ووٹنگ کرا کے فیصلہ کشمیری عوام کو کرنے دینا ہوگا کہ وہ اپنا مستقبل کس ملک کے ساتھ شاندار دیکھتے ہیں۔ مودی کی قابلیت اس وقت سامنے آئے گی جب وہ مقبوضہ کشمیر سے انڈین آرمی واپس بلا کر اپنا زبردستی کیا ہوا قبضہ چھوڑ اور کشمیری عوام کو ان کی خواہشات کے مطابق فیصلہ کرنے دے گا۔

◆◆◆

صحت و تندرستی کا پیامبر



ہمارے پیارے نبی ﷺ کا ارشاد مبارک ہے "طہارت نصف ایمان ہے۔" یہ حدیث اسلامی معاشرے میں طب و صحت کی اہمیت اجاگر کرتی ہے۔ افسوس، وطن عزیز میں نااہل حکمران طبقے کے باعث شعبہ طب و صحت دگرگوں حالت میں ہے اور خصوصاً عوام کی خدمت سے قاصر ہو چکا۔

آج پاکستان میں ہر "۵ ہزار" شہریوں کو صرف "ایک" ڈاکٹر میسر ہے۔ نتیجتاً روزانہ سیکڑوں پاکستانی علاج ہونے سے قبل ہی دم توڑ جاتے ہیں۔ خوش قسمتی سے اگر مریض کسی سرکاری اسپتال پہنچ جائیں، تو وہاں فوری اور عمدہ علاج سے محروم رہتے ہیں۔ جبکہ نجی اسپتالوں کے معیاری مگر مہنگے علاج سے صرف امرا ہی مستفید ہو پاتے ہیں۔

درج بالا تلخ حقائق مدنظر رکھ کر ہی "طب و صحت نمبر" نکالنے کا فیصلہ کیا گیا ہے۔ اس میں ان تمام بیماریوں کی بنیادی معلومات اور گھریلو علاج بھی شامل ہے جو پاکستانیوں کو نشانہ بناتی ہیں۔ اس میں شامل مضامین عام پاکستانی کو بھی یہ موقع دیتے ہیں کہ وہ ہر اہم بیماری کی ماہیت سمجھ سکے۔ یوں وہ اس قابل ہو گا کہ بیماری کے حملے کی صورت بروقت اقدامات سے اپنی اور اپنے اہل خانہ کی قیمتی جانیں محفوظ رکھ سکے۔ ہمیں اپنے پیاروں کی صحت و سلامتی عزیز ہے۔

"طب و صحت نمبر" کا بنیادی مقصد ہم وطنوں کو اہم بیماریوں سے متعلق آگاہی دینا اور ان سے نمٹنے کے گر سکھانا ہے۔ سبھی امراض کو حروف تہجی کے مطابق ترتیب دیا گیا ہے تاکہ کوئی بھی مرض ڈھونڈنے میں آسانی رہے۔ اس نمبر کے بارے میں قارئین کی آرا کا انتظار رہے گا۔

(ادارہ)

صحت کی دولت

یہ مال و جائیداد سے بھی بڑی نعمت ہے: حدیث نبوی ﷺ

سید جلال الدین عمری

مال و دولت اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے۔ اسے اس کا "فضل" کہا گیا۔ حدیث شریف میں آتا ہے کہ صحت اور تندرستی اس سے بڑی نعمت ہے۔ ایک صحابیؓ کا بیان ہے کہ ہم ایک مجلس میں تھے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تازہ غسل فرما کر، جس کے آثار سرِ مبارک سے نمایاں تھے، تشریف لائے۔ ہم نے عرض کیا "حضور! ہم آپ کو خوش و خرم دیکھ رہے ہیں۔"

آپ نے فرمایا "ہاں الحمدللہ میں تازگی اور انبساط محسوس کر رہا ہوں۔" اس کے بعد مجلس میں دولت کا ذکر چھڑ گیا۔ آپ نے ارشاد فرمایا: "جس شخص کے اندر خدا کا خوف اور تقویٰ ہو، اس کے لیے دولت میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن صحت و تندرستی اللہ سے ڈرنے والوں کے لیے دولت سے بھی بہتر ہے۔ طبیعت کی تازگی اور بشاشت بھی ایک نعمت ہے۔"

قوی مومن ہے بہتر

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "طاقتور مومن کمزور مومن سے بہتر اور مجھے زیادہ پسند ہے (گو ان میں سے) ہر ایک میں خیر ہے۔"

ایمان خیر و خوبی کا سرچشمہ ہے۔ جس شخص کے اندر ایمان و یقین ہے، اس کا دامن بھلائیوں سے خالی نہیں ہو سکتا۔ اس کے ساتھ وہ جسمانی لحاظ سے بھی مضبوط اور طاقتور ہے، تو کمزور و ناتواں مومن کے مقابلے میں خدا اور بندوں کے حقوق بہتر طریقے سے ادا کر سکتا ہے۔ کمزور انسان کو دوسروں کے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے اور جو شخص تندرست و توانا ہے، وہ دوسروں کو سہارا دے سکتا ہے۔





صحت کی حفاظت کی جائے

صحت کی اسی اہمیت کے پیش نظر ہدایت ہے کہ اس کی حفاظت کی جائے اور اسے ضائع نہ کیا جائے۔ بعض اوقات 'دین داری' کے جوش میں صحت کی طرف توجہ نہیں ہو پاتی اور آدمی کی قوتیں جلد جواب دینے لگتی ہیں۔ یہ ہرگز مطلوب نہیں۔ عبادت اسلام کی جان ہے۔ اس کے بغیر اس کا وجود ہی نہیں ہے۔ لیکن اسلام نے عبادت میں بھی صحت اور تندرستی کا پورا خیال رکھا ہے۔ اس نے عبادت میں اس قدر غلو اور انہماک سے منع کیا ہے، جس سے صحت اور تندرستی برباد ہو جائے اور آدمی زندگی کے دوسرے میدانوں میں جدوجہد اور تگ و دو کے قابل نہ رہے۔

روایات میں ہے کہ حضرت عبداللہ بن عمرو بن العاصؓ کا عبادت میں انہماک بہت بڑھا ہوا تھا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے دریافت فرمایا کہ اے عبداللہ! کیا یہ بات صحیح ہے کہ تم دن میں مسلسل روزے رکھتے اور رات بھر نماز پڑھتے ہو؟

انھوں نے عرض کیا کہ ہاں! یہ صحیح ہے۔ اس سے میرا مقصد سوائے اس کے کچھ نہیں کہ زیادہ سے زیادہ ثواب حاصل ہو۔ آپ نے فرمایا:

''ایسا نہ کرو، روزے رکھو بھی اور چھوڑ بھی دو، قیام بھی کرو، اور سوؤ بھی، اس لیے کہ تمھارے نفس کا بھی تم پر حق ہے اور تمھاری آنکھ کا بھی تم پر حق ہے اور تمھاری بیوی کا بھی تم پر حق ہے۔ تمھارے مہمان کا بھی تم پر حق ہے۔ تمھارے لیے مہینا میں تین دن روزے رکھنا کافی ہے۔''

ایک اور روایت میں ہے کہ آپ نے فرمایا: ''اگر تم (دن رات) اس قدر عبادت کرو گے تو تمھاری آنکھیں (برداشت نہ کرسکیں گی) اور حملہ کردیں گی، اور تمھارا نفس (یہ بوجھ اٹھا نہیں سکے گا اور) تھک جائے گا۔

ایک اور روایت میں ''نہکت'' کا لفظ آیا ہے یعنی یہ کہ تم کمزور اور لاغر ہو جاؤ گے۔

ایک اور روایت میں بھی صحت کے ساتھ اس طرح کی زیادتی سے منع کیا گیا ہے۔ مجیبۃ الباہلیہ اپنے والد (عبداللہ بن الحارث) یا چچا کے بارے میں بیان کرتی ہیں کہ وہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی ملاقات سے بہرہ یاب ہوئے اور واپس لوٹ گئے۔ پھر ایک سال بعد خدمت میں حاضر ہوئے۔ اس عرصہ میں ان کی شکل وصورت اور ہیئت اس قدر بدل چکی تھی کہ آپ نے انھیں نہیں پہچانا۔

انھوں نے عرض کیا، اے اللہ کے رسولؐ! کیا آپ مجھے پہچان نہیں رہے ہیں؟ میں باہلی ہوں، گزشتہ سال حاضر خدمت ہوا تھا۔

آپ نے فرمایا، یہ تمھارا کیا حال ہو گیا ہے؟ تم تو بہت خوبصورت تھے۔

انھوں نے عرض کیا کہ جب سے آپ کے پاس سے گیا ہوں صرف رات کا کھانا کھاتا رہا ہوں (دن میں مسلسل روزے رکھے ہیں)۔

آپ نے فرمایا، تم نے اپنے نفس کو اس عذاب میں کیوں ڈالے رکھا؟ رمضان کے روزے رکھو اور ہر مہینے ایک روزہ رکھ لیا کرو۔

انھوں نے عرض کیا کہ اس میں کچھ اور اضافہ فرمائیں۔ اس لیے کہ میرے اندر اس سے زیادہ روزے رکھنے کی طاقت ہے۔

آپ نے فرمایا، مہینے میں دو روزے رکھو۔ انھوں نے کچھ اور اضافہ کی درخواست کی، تو آپ نے فرمایا کہ ہر مہینے تین روزے رکھو۔ اس پر بھی انھوں نے مزید اضافہ چاہا، تو آپ نے فرمایا اشہر حرم (رجب، ذیقعدہ، ذی الحجہ اور محرم) میں اس طرح روزے رکھو۔ پھر انگشت ہائے مبارک سے سمجھایا کہ تین دن روزے رکھو اور تین دن چھوڑ دو۔

صحت سے فائدہ اٹھایا جائے

اسلام مسلمانوں پر زور دیتا ہے کہ صحت سے بھرپور فائدہ

اٹھایا جائے لیکن جیسا کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں، انسان سے اس معاملے میں بڑی کوتاہی کا صدور ہوتا رہتا ہے۔ حضرت عبداللہ بن عباسؓ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد نقل فرماتے ہیں:

''دو نعمتیں ایسی ہیں جن کے بارے میں بہت سے لوگ دھوکے میں پڑے رہتے ہیں اور وہ ہیں صحت اور فرصت۔''

اللہ تعالیٰ کی ایک بڑی نعمت ہے صحت اور تندرستی۔ دوسری نعمت ہے معاشی فراغت۔ ان دونوں نعمتوں سے بعض لوگ محروم ہوتے ہیں۔ بعض کو صحت اور تندرستی تو ملتی ہے لیکن معاشی پریشانیاں انھیں چین سے نہیں بیٹھنے دیتیں۔ بعض کو معاشی فراغت حاصل ہوتی ہے تو صحت کی خرابی ان کے لیے غارت گر سکون ہوتی ہے۔ جو شخص ان دونوں نعمتوں سے ہمکنار ہو اس کے پاس قوت کار بھی ہوتی ہے اور لمحات فرصت بھی میسر ہوتے ہیں۔ ان سے وہ امور خیر میں فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ لیکن انسان بالعموم غفلت کا شکار ہو جاتا ہے اور ان میں سے کسی بھی نعمت سے فائدہ نہیں اٹھاتا۔

صحت کو غنیمت سمجھا جائے

احادیث میں اس طرف توجہ دلائی گئی ہے کہ جب تک صحت اور تندرستی اور فرصت کے اوقات حاصل ہیں، آدمی انھیں غنیمت سمجھے، ان کی قدر کرے اور اس دھوکے میں نہ رہے کہ یہ دولت گراں بہا ہمیشہ حاصل رہے گی۔ وہ نہیں جانتا کہ کب صحت جواب دے جائے اور کب لمحات فرصت چھن جائیں۔ اس کے بعد بہت سے نیک کام جو وہ کرنا چاہتا ہے، کر نہیں پائے گا اور حسرت اور افسوس کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آئے گا۔ صحیح سند سے حضرت عبداللہ بن عباسؓ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص کو نصیحت فرمائی:

''پانچ چیزوں کو پانچ چیزوں (کی آمد) سے پہلے غنیمت سمجھو... اپنی جوانی کو بڑھاپے سے پہلے، اپنی صحت کو مرض سے پہلے، اپنی دولت اور تونگری کو فقر و احتیاج سے پہلے، اپنی فرصت کو مشغولیت سے پہلے اور اپنی زندگی کو موت سے پہلے۔''

حدیث میں 'غنیمت' کا لفظ اس حقیقت کی طرف متوجہ کرتا ہے کہ یہ نعمتیں انسان کو اس کی سعی و جہد کے بغیر مفت میں مل گئی ہیں، اسی لیے وہ ان کی قدر و قیمت نہیں محسوس کرتا۔ لیکن جب یہ یکے بعد دیگرے چھنتی چلی جائیں تو پتا چلے گا کہ ان میں سے ایک ایک چیز کتنی گراں مایہ تھی اور کس بے خبری اور غفلت میں ضائع ہوتی چلی گئیں۔

◆●●

آنکھ پر زخم

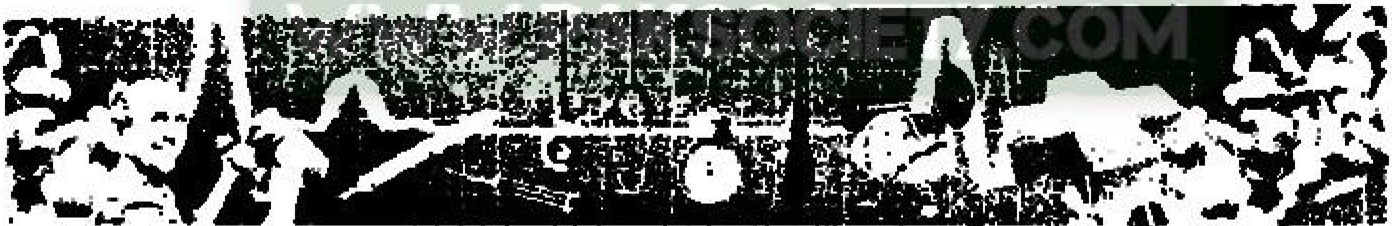
آنکھ پر زخم دو طرح سے آسکتے ہیں، اول: بلاواسطہ چوٹ لگنے سے، دوم: آنکھ پر شیشے یا کسی اور چیز کے نوکیلے ٹکڑے لگنے سے۔ آنکھ کی معمولی سی چوٹ بھی بعض اوقات بصارت کو نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتی ہے۔ اس لیے ڈاکٹر سے فوری معائنہ کروانا ضروری ہے۔ متاثرہ فرد کو چاہیے کہ وہ ڈاکٹر سے معائنہ کرواتے وقت اور اس کے بعد حرکت کرنے سے گریز کرے۔

مطلوبہ مقاصد: زخمی آنکھ کو ڈھانپنا، متاثرہ فرد کو فوراً اسپتال پہنچانا۔

درکار اشیا: قابل تلف دستانے زخم صاف کرنے والے پھاہے اور پٹیاں۔

علامات: شدید درد اور آنکھ پھڑکنا۔ نمایاں زخم یا خون کے دھبے۔ دیکھنے میں مشکل آنا۔ آنکھ سے رقیق مادے کا اخراج، خون وغیرہ۔

اہم ترین: آنکھ میں کوئی چیز گری ہوئی نظر آئے، تو اسے خود نکالنے کی کوشش نہ کریں۔





آرتھرائیٹس

چلنا پھرنا اور حرکت کرنا دشوار بنا دینے والا عارضہ

انسانی جسم میں تقریباً ۳۶۰ جوڑ پائے جاتے ہیں۔ ان جوڑوں کے ذریعے ہڈیاں آپس میں جڑتی اور انسان نقل و حرکت کے قابل ہوتا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہ جوڑ خراب ہونے لگتے ہیں اور انسان بیماریوں میں مبتلا ہو تو جوڑ بوسیدہ ہونے کی رفتار تیز تر ہو جاتی ہے۔



جوڑوں کی بیماریوں میں سوزش مفصل یا ''آرتھرائیٹس'' (Arthritis) نمایاں بیماری ہے۔ اس کی دو بڑی اقسام ہیں: (۱) فصال (Osteoarthritis) اور سوزش مفصل روماتویدی (Rheumatoid arthritis)۔ ان دونوں کی پھر ایک سو سے زائد ذیلی اقسام ہیں۔

فصال مرض میں جوڑ کی چپنی ہڈی (کارٹیج) نشانہ بنتی ہے۔ جبکہ سوزش مفصل روماتویدی میں ہمارے جسم کا مدافعتی نظام جوڑ کے استر (lining) پر حملہ کرتا ہے۔ یہ استر سوزش یا سوجن کا شکار ہو کر پھول جاتا ہے۔

سوزش مفصل کی تمام اقسام میں انسان متاثرہ جوڑ یا جوڑوں میں شدید درد، سوجن، سوزش اور سرخی محسوس کرتا ہے۔ چلنا پھرنا اور حرکت کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ درد شدید ہو جائے، تو نقل و حرکت بہت محدود ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر سوزش مفصل کی قسم جاننے کے لیے مختلف طبی ٹیسٹ کراتے ہیں۔ مثلاً ایکس رے، سی ٹی اسکین، ایم آر آئی اور الٹرا ساؤنڈ۔ تشخیص کے بعد بیماری کی کیفیت و ماہیت جان کر اس کا علاج بذریعہ غذا، ادویہ، مالش اور آپریشن سے ہوتا ہے۔ آپریشن میں عموماً متاثرہ جوڑ نکال کر مصنوعی لگایا جاتا ہے۔ مریض کو سوزش اور درد کم کرنے والی ادویہ دی جاتی ہیں۔

گھریلو علاج

آرتھرائیٹس کے مریض کی خوراک، القلی (Alkaline) ہونی چاہیے۔ وہ پھل اور سبزیاں

کھانے اور قوت جسمانی کے لیے پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس لے۔ چند کچی سبزیاں سلاد وغیرہ کی شکل میں اور کم از کم دو پکائی ہوئی سبزیاں دی جائیں۔ گوبھی، گاجر، کاہو، کھیرا، کاسنی، سلاد، پیاز، مولی اور ٹماٹر وغیرہ کھلایئے۔ پکائی ہوئی سبزیوں میں چقندر، بند گوبھی، پھول گوبھی، گاجر، مشروم، پیاز، مٹر، پھلیاں، پالک، شلجم، پپیتا اور شلغم میں سے کوئی دو شامل کیجیے۔

بیماری کی نوعیت شدید ہو، تو مریض کی غذا تقریباً ایک ہفتے تک کچی سبزیوں کے رس تک محدود رکھیے۔ سبز پتوں والی سبزیوں کا رس نکال کر اس میں گاجر، کھیرے اور سرخ چقندر کا رس ملا لیں۔ سرخ چقندر کا رس خصوصی طور پر آرتھرائٹس میں مفید ہے۔ اس کا الکلی مادہ جوڑوں کے گرد جمع مواد حل کر دیتا ہے۔ تازہ انناس بھی اس کے لیے بڑا مفید ہے کیونکہ اس کے اندر موجود خامرہ برومیلن (Bromelain)، جوڑوں کی جلن اور سوجن کم کرتا ہے۔ یہ "پھل فاقے" ہر دو ماہ کے وقفے کے بعد دہرایئے۔

کچے آلوؤں کا رس، جوڑوں کا درد اور سوجن دور کرنے کے لیے آزمودہ نسخہ ہے۔ رس نکالنے کا پرانا طریقہ یہ تھا کہ آلوؤں کے چھلکے اتارے بغیر پتلی قاشیں بنائی جائیں۔ رات بھر کے لیے یہ قاشیں گلاس میں ڈال کر ٹھنڈے پانی میں بھگو دی جاتیں اور اس پانی کو صبح نہار منہ پی لیا جاتا۔ اب لوگ یہ بھی کرتے ہیں کہ تازہ آلوؤں کا رس نکال کر اس میں اتنا ہی پانی شامل کر نہار منہ پی لیتے ہیں۔

کالے تل بھی رات بھر پانی میں بھگوئے جاتے ہیں۔ صبح نہار منہ اس پانی کو پی کر تلوں کو مکئی کے بھنے دانوں کی طرح کھا لیا جاتا ہے۔ ایک اور نسخہ یہ ہے کہ رات کو تانبے کا برتن پانی سے بھر دیا جاتا۔ صبح نہار منہ یہ پانی مریض پی لیتا۔ اس کا فائدہ یہ ہے کہ پانی میں شامل تانبے کے باریک ذرات عضلاتی نظام کو تقویت دیتے ہیں۔

جوڑوں کی سختی اور درد دور کرنے کے لیے ناریل یا سرسوں کے تیل کو گرم کر کے اس میں کافور ملا مالش کرنا بھی مفید ہے۔ اس سے جوڑوں کو خون کی فراہمی بڑھ جاتی ہے۔ کافور ملا تیل پرانے زمانے سے مالش کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسی طرح چونا بھی گھریلو علاج کے طور پر مستعمل ہے۔ چونے میں پایا جانے والا سٹرک ایسڈ، یورک ایسڈ کو حل کر دیتا ہے جو جوڑوں کے درد کا بنیادی سبب ہے۔ بچھڑے کی یخنی جس میں لہسن کی ایک پوتھی اور میتھی کا چمچ بھر بیج شامل ہو، ہر روز پینا معمول بنا لیجیے۔ اس سے بھی کافی افاقہ ہوتا ہے۔

سمندر میں غسل کرنا یا تیراکی کرنا جوڑوں کے لیے مفید ہے کیونکہ سمندری پانی میں قدرتی آئیوڈین پائی جاتی ہے۔ آئیوڈین نہ صرف خون اور بافتوں میں تیزاب اور الکلی کا توازن باقاعدہ بناتی بلکہ ان کی مرمت اور تعمیر نو بھی کرتی ہے۔ یہ توازن پورے جسمانی ڈھانچے کو تقویت دیتا ہے۔

آرتھرائٹس کے مریض اپنا جسم ہمیشہ گرم رکھیں۔ جوڑوں پر پٹی کس کر نہ باندھیں کیونکہ اس سے نقل و حرکت کم ہو جاتی ہے اور خون کی آزادانہ گردش میں بھی رکاوٹ پڑتی ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے آرام بھی ضروری ہے۔ انھیں زیادہ تھکاوٹ والے کاموں، ورزشوں اور تفریحی سرگرمیوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

مریض کو قبض سے بھی بچنا چاہیے کیونکہ اس سے جسم زہر آلود ہو جاتا ہے اور جوڑوں میں سوزش پیدا ہوتی ہے۔ ہلکی پھلکی ورزشیں، چلنا پھرنا اور تیراکی کرنا مفید ہے۔ مرض پر قابو پانے کے لیے مریض کو اپنا وزن بھی گھٹانا چاہیے۔ بڑھا ہوا وزن جوڑوں، نسوں اور عضلات کے لیے بڑی آزمائش ہوتا ہے۔

☆ متورم جوڑوں پر گرم پانی کی گدیاں بھگو کر رکھنا مفید ہے۔ اس کے بعد کسی تیل مثلاً روغن سورنجان یا بام کی مالش مفید ہے۔ اس طرح درد والے جوڑ نرم ہوتے ہیں۔

☆ حیا تین ق، ھ، اور الف کے استعمال سے درد اور سوجن کو فائدہ ہوتا ہے۔

☆ سورنجان شیریں اور چوب چینی ہم وزن پیس کر اس کے چوتھائی حصہ جو آنحار ملا کر صبح و سہ پہر ا، ا گرام تازہ پانی سے کھائیں۔ رات سونے سے قبل معجون سورنجان ایک چمچی تازہ پانی سے کھالیں۔

آیات قرآنی سے علاج

صبح کے وقت سات بار پڑھ کر دم کریں۔ انشاء اللہ اکیس یوم میں شفا ہوگی۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَجَعَلَ الظُّلُمٰتِ وَالنُّوْرَ ..... الخ

(سورہ انعام، آیت ا پارہ ۷)

یونانی علاج

ا۔ کلونجی ا پاؤ، ۲۔ اجوائن ا پاؤ، ۳۔ آک کی جڑ کا چھلکا خشک ا پاؤ

ان تمام ادویات کا سفوف تیار کرلیں۔ آدھا چمچ چائے والا دن میں تین مرتبہ دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔

اس مرض کے مریض لیموں کی سکنجبین ہر چار گھنٹے بعد استعمال کریں۔ لیکن صبح شام سورنجاں شیریں اور خشک دھنیے کا سفوف ۳ ماشہ ہمراہ سکنجبین استعمال کریں تو مرض چند ہی روز میں جاتا رہے گا۔

●●●

القرآن

☆ تم اپنی عاقبت کے لیے جو بھلائی کما کر آگے بھیجو گے، اللہ کے ہاں اسے موجود پاؤ گے، جو کچھ تم کرتے ہو وہ سب اللہ کی نظر میں ہے۔ (البقرہ)

☆ جو لوگ اللہ کی راہ میں مارے جائیں انھیں مردہ نہ کہو، ایسے لوگ تو حقیقت میں زندہ ہیں مگر تمہیں ان کی زندگی کا شعور نہیں ہوتا۔ (البقرہ)

☆ سب مل کر اللہ کی رسی کو مضبوط پکڑ لو اور تفرقہ میں نہ پڑو۔ (آل عمران)

☆ جو لوگ یتیموں کے مال کھاتے ہیں درحقیقت وہ اپنے پیٹ آگ سے بھرتے اور وہ ضرور جہنم کی بھڑکتی ہوئی آگ میں جھونکے جائیں گے۔ (النسا)

☆ نیکی اور خدا ترسی کے کاموں میں سب سے تعاون اور گناہ اور زیادتی کے کاموں میں تعاون نہ کرو۔ (المائدہ)

☆ بیشتر لوگوں کا حال یہ ہے کہ علم کے بغیر محض اپنی خواہشات کی بنا پر گمراہ کن باتیں کرتے ہیں۔ (الانعام)

☆ ہر قوم کے لیے مہلت کی ایک مدت مقرر ہے، پھر جب کسی قوم کی مدت آن پوری ہوتی ہے، تو گھڑی بھر کی تاخیر و تقدیم بھی نہیں ہوتی۔ (الاعراف)

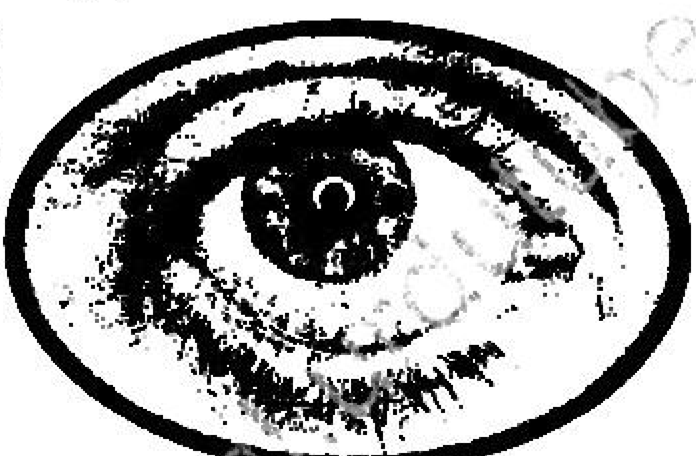
☆ جو لوگ بس اسی دنیا کی زندگی اور اس کی خوشنمائیوں کے طالب ہوتے ہیں ان کی کارگزاری کا سارا پھل ہم یہیں ان کو دے دیتے ہیں۔ (ہود)

☆ اللہ تعالیٰ کسی قوم کے حال کو نہیں بدلتا جب تک وہ خود اپنے آپ کو نہیں بدل دیتی۔ (الرعد)

☆ انسان شر اس طرح مانگتا ہے جس طرح خیر مانگنی چاہیے، انسان بڑا ہی جلد باز واقع ہوا ہے۔ (بنی اسرائیل)

آشوب چشم

آنکھوں کا ایک تکلیف دہ مرض



ہماری پلکوں کی اندرونی تہ ملتحمہ (Conjunctiva) کہلاتی ہے۔ اس نے آنکھوں کے ڈھیلوں کو بھی ڈھانپ رکھا ہوتا ہے۔ یہ تہ یا استر جب کسی وائرس، جرثومے کے حملے سے یا ضرب لگنے پر سوزش زدہ ہو جائے، تو اس حالت کو طبی اصطلاح میں "آشوب چشم" (Conjunctivitis) کہا جاتا ہے۔

سوزش کی وجہ سے سفید اندرونی تہ سرخ یا گلابی ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت میں انسان تکلیف محسوس کرتا ہے، لیکن یہ بینائی کو نقصان نہیں پہنچاتی۔ یہ ایک متعدی مرض ہے۔ لہٰذا اس کا علاج فوراً شروع کر دیجیے، ورنہ آپ کے اہل خانہ بھی آشوب چشم کا شکار ہو سکتے ہیں۔ بیماری شدت اختیار کر جائے، تو پیپ بھی نکلتی ہے۔

ڈاکٹر آنکھوں کا معائنہ کر کے اس مرض کا پتا لگاتا ہے۔ اگر آشوب چشم کا سبب جراثیم ہوں، تو وہ اینٹی بائیوٹکس ادویہ دیتا ہے۔ وائرس سے جنم لینے والے آشوب چشم کی کوئی دوا نہیں، وہ دور ہونے میں دو تین ہفتے لگاتا ہے۔ بعض مرد و زن کا ملتحم الرجی سے بھی سوج جاتا ہے۔ ڈاکٹر پھر اس قسم میں مستعمل ادویہ دیتا ہے۔

گھریلو علاج

جن لوگوں کو آنکھوں میں شدید تکلیف ہو، وہ تین یا چار دن صرف پھل کھائیں اور ان کا رس نوش کریں۔ اس مختصر "فاقے" کے بعد مریض کو سات دن کے لیے صرف پھلوں پر مشتمل غذا دیجیے۔ جو ذیل کے طریقے پر ہونی چاہیے:

ناشتا: موسم کے تازہ پھل ماسوائے کیلا کے۔ دوپہر کا کھانا: کچا سلاد، بھوسی کی روٹی یا چپاتی مع مکھن۔

رات کا کھانا: دو یا تین ابلی ہوئی سبزیاں (ماسوائے آلو کے) بادام، اخروٹ، مونگ پھلی اور تازہ پھل۔

مریض نشاستہ اور چینی والی غذائیں مثلاً ڈبل روٹی، پسے ہوئے اناج، آلو، پڈنگز، سموسے، پیسٹری، مربے اور بیکری کی مصنوعات زیادہ مقدار میں نہ کھائے۔ یہ غذائیں زکامی کیفیت پیدا کرتی اور آشوب چشم کا باعث ہیں۔ مریض گوشت، چربی اور پروٹین والی دیگر اشیا، تیز پتی والی چائے، کافی، اچار اور مرچ مسالا بھی زیادہ استعمال کرنے سے گریز کرے۔

بعض سبزیوں خصوصاً گاجر اور پالک کا رس آشوب چشم میں مفید ہے۔ پالک کا رس ۲۰۰ ملی گرام اور گاجر کا رس ۳۰۰ ملی گرام ملا کر پینا بہتر ہے۔

وٹامن اے اور بی ۲ آنکھوں کے لیے بے حد فائدے مند ہیں۔ مریض کو ایسی غذاؤں کا انتخاب کرنا چاہیے جن میں یہ وٹامن بکثرت پائے جاتے ہیں۔ وٹامن اے سبز پتوں والی سبزیوں، دودھ، دہی، مکھن، گاجر، کدو، ٹماٹر، آم اور پپیتے میں ملتا ہے۔ جبکہ وٹامن بی ۲ سبز پتوں والی سبزیوں، دودھ، بادام، ترشاوہ پھلوں، کیلا اور ٹماٹر میں کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

آنکھوں کی ٹھنڈی ٹکور کرنے سے فوری افاقہ ہو جاتا ہے۔ خون کی بہتر فراہمی بھی بہت فائدہ پہنچاتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے:

ایک چھوٹا سا تولیہ لیجیے۔ اسے ٹھنڈے پانی میں بھگوئیے پھر نچوڑ کر فالتو پانی نکال دیجیے۔ اسے تہرا یا دوہرا کر کے دونوں آنکھوں پر رکھ دیجیے۔ اب تولیے کو گرم کپڑے سے ڈھانپ دیجیے تاکہ اس کا درجہ حرارت دیر تک برقرار رہ سکے۔ یہ سلسلہ بار بار دہرائیے۔ اس وقت تک جاری رکھیے جب تک ٹھنڈی پٹی خود بخود گرم نہیں ہو جاتی۔ ایک گھنٹے بعد پھر ٹھنڈے پانی کی ٹکور کیجیے۔ بھیگی پٹیاں ختم کر کے آنکھوں کو خشک تولیے سے ڈھانپ دیجیے اور لیٹ کر آرام کیجیے۔ ایک ہفتہ تک ہر رات یہ عمل دہراتے رہیے، اس سے آنکھوں کو پہنچنے والے نقصان کی تلافی ہو جائے گی۔

آشوب چشم کے علاج میں مستعمل ٹوٹکے درج ذیل ہیں:

۱۔ انار کی کلی ٹہنی پکڑ کر منہ میں لیں اور سالم نگل جائیں، ہاتھ نہ لگے۔

۲۔ ببول کا گوند عرق گلاب میں حل کر کے آنکھ میں ٹپکائیں۔

۳۔ میٹھے سیب کو پکا کر دکھتی آنکھ پر باندھیں، فوراً سکون ملے گا۔

۴۔ گرمی سے آنکھ دکھ رہی ہو، تو گلاب کی پتی پیس کر اس کا رس آنکھ میں ٹپکائیں۔ گلاب کے عرق میں کپڑے کا پھایہ تر کر کے آنکھ پر رکھیں۔

۵۔ ہرے دھنیے کی پتی دس گرام ہاتھ سے مل کر ٹکیا بنا کر آنکھ پر باندھیں۔ دن بھر میں دو تین مرتبہ تبدیل کریں۔

۶۔ میتھی اور کپاس کے بیج ہم وزن پانی میں بھگو کر لعاب بنا لیں۔ ہری گلوہ کے عرق میں ملا کر قطرہ قطرہ آنکھ میں ٹپکائیں۔

۷۔ پستے کا چھلکا انڈے کی سفیدی میں باریک پیس کر پیشانی پر لگائیں۔ اس عمل کے دوران دوا آنکھ پر نہیں گرنا چاہیے۔

۸۔ زرگل (گلاب کا زیرہ) انڈے کی سفیدی میں پیس کر لیپ کریں۔

آیات قرآنی سے علاج:

فرض نمازوں کے بعد یہ آیت سات مرتبہ پڑھ کر ہاتھوں کے انگوٹھوں پر دم کر کے دونوں آنکھوں پر لگائیں۔ اول و آخر درود پاک پڑھیں۔

"لَقَدْ كُنْتَ فِيْ غَفْلَةٍ مِّنْ هٰذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَآءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيْدٌ"

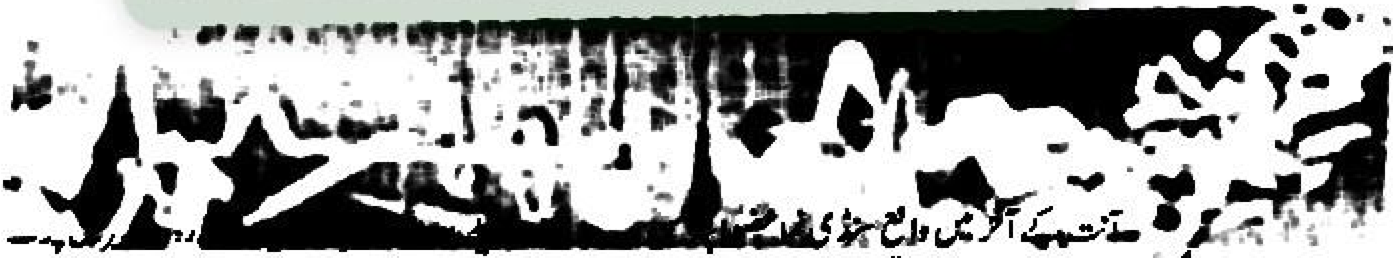
(سورہ ق، آیت ۲۲، پارہ ۲۶)

یونانی علاج

اڑھائی تولہ انار دانہ کو اڑھائی تولہ عرق گلاب میں ۱۲ گھنٹے بھگو کر رکھیں۔ پھر چھان کر صاف کر لیں۔ پھر درج ذیل اجزا کا سفوف بنا کر شامل کر لیں۔ بطور لوشن دو دو قطرے آنکھوں میں صبح شام ڈالیں:

۱۔ رسونت اڑھائی تولہ، ۲۔ پھٹکڑی سفید بریاں، ۳ ماشہ، ۳۔ افیون شدہ ۱ ماشہ، ۴۔ کافور، ۵۔ رتی

ترش انگور کا پانی نکال کر محفوظ کر لیں۔ دو دو بوند صبح دوپہر شام آنکھوں میں ڈالیں۔ چند ایام میں مرض کا خاتمہ ہو جائے گا۔



بڑی آنت کے آخر میں واقع چھوٹی [illegible] (Appendix) کہلاتی ہے۔ یہ ۲ تا ۲۰ سینٹی میٹر لمبی اور ۸ ملی میٹر چوڑی ٹیوب ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ آنتوں میں پائے جانے والے اچھے جراثیم کی پناہ گاہ ہے۔ جب نظام ہضم کی کوئی بیماری ان جراثیم کو تلف کرنے لگے، تو وہ اس ٹیوب میں پناہ لیتے ہیں۔ جب بیماری ختم ہو جائے، یا اس کا زور کم ہو، تو اچھے جراثیم ٹیوب سے نکل کر پھر اپنی ذمے داریاں انجام دینے لگتے ہیں۔

اپنڈکس

پیٹ میں شدید درد پیدا کرنے والا روگ

[illegible] ہے سے اپنڈکس سوج جاتی ہے۔ سوزش کی حالت میں ٹیوب کے اندر پیپ بھر جائے، تو وہ پھٹ بھی سکتی ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ حالت ''سوزش اپنڈکس'' (Appendicitis) کہلاتی ہے۔ اپنڈکس میں ورم آنے سے انسان پیٹ میں شدید درد محسوس کرتا ہے۔ حرکت کرنے یا چلنے سے درد میں اضافہ ہوتا ہے۔ بھوک دم توڑ جاتی اور متلی و قے آتی ہے۔ اسہال اور قبض بھی مریض کو نشانہ بنا سکتے ہیں۔

اگر پیپ بھرنے سے اپنڈکس پھٹ جائے، تو اس سے نکلنے والے زہریلے مادے پیٹ کے استر کو بھی سوزش زدہ کر دیتے ہیں۔ یہ کیفیت طبی اصطلاح میں ''پریٹونیٹس'' (Peritonitis) کہلاتی ہے۔ اگر اس بیماری کا بروقت علاج نہ کیا جائے، تو انسان مر بھی سکتا ہے۔ یہ ایک خطرناک کیفیت ہے۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے، خون و پیشاب کے ٹیسٹ اور



الٹراساؤنڈ یا سی ٹی اسکین کی مدد سے اپنڈکس کے ورم کا پتا لگاتے ہیں۔ اگر یہ عضو بیماری سے گل سڑ چکا ہو، تو پھر بذریعہ آپریشن اسے نکالنا پڑتا ہے۔

گھریلو علاج

شدید درد شکم، قے اور بخار کی ابتدائی علامات ظاہر ہوتے ہی مریض کو بستر پر لٹا دیں۔ مریض کے لیے آرام بے حد ضروری ہے۔ اُسے فوراً فاقہ شروع کرا دیں۔ مریض کو کسی قسم کی غذا نہ دیں۔ پانی کے سوا اس کے جسم میں کوئی چیز داخل نہ ہو۔ پہلے تین روز مریض کا روزانہ تین بار نصف لیٹر گرم پانی سے ''چھوٹا'' انیما کرایا جائے تاکہ نچلے حصے کی انتڑیاں صاف ہو سکیں۔ ہر روز کئی دفعہ درد والے حصے پر گرم پٹیاں رکھی جائیں۔ کوئی کپڑا گرم پانی میں بھگو کر مریض کے پیٹ پر باندھ دیں۔ درد کی شدت میں کمی آنے تک جاری رکھیے۔

تیسرے روز جب افاقہ ہو جائے، مریض کو قل انیما دیں۔ ڈیڑھ لیٹر نیم گرم پانی سے دن میں متعدد بار انیما ہونا چاہیے تاکہ درد کم ہو جائے۔ تیسرے دن پھلوں کا رس دیں۔

پھر چار پانچ روز کے لیے صرف پھلوں پر مشتمل غذا دیں۔ دن میں تین بار رس والے پھل کھلائیے۔ بعد ازاں یہ متوازن غذائیں دی جائیں۔ (۱) بادام، اخروٹ، مونگ پھلی اور ثابت اناج (۲) سبزیاں (۳) مختلف قسم کے پھل۔

اپنڈکس کی پرانی شکایت ہو، تو متذکرہ بالا علاج کے علاوہ دو یا تین ہفتوں تک صرف دودھ پر مبنی خوراک دیجیے۔ وہ یوں کہ پہلے روز ۸ بجے صبح سے لے کر ۸ بجے رات تک مریض ہر دو گھنٹے بعد دودھ کا ایک گلاس نوش کرے۔ دوسرے روز ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد ایک گلاس اور تیسرے دن ہر گھنٹے کے بعد ایک گلاس دودھ پلایا جائے۔ پھر دودھ کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھائی جائے پھر ہر نصف گھنٹے بعد ایک گلاس پلایا جائے بشرطیکہ مریض آسانی سے اسے برداشت کر سکے۔ دودھ کا یہ بھرپور کورس مکمل کرانے کے بعد تازہ پھلوں اور سبز پتوں والی سبزیوں پر مشتمل متوازن غذا دینا شروع کریں۔

بعض سبزیوں خصوصاً گاجر، چقندر اور کھیرے کے رس ملا کر پلانا اپنڈکس کے مریض کے لیے مفید ہے۔ میتھی کے بیج کی چائے باقاعدہ پینے سے آنتوں میں زیادہ فضلات کا جمع ہونا ختم ہوتا ہے۔ مریض کو پرانی قبض چلی آ رہی ہو، تو پہلے اسی کا علاج کیجیے۔ مریض کو ہر صبح اور شام پیٹ پر گرم پٹیاں باندھنے سے جلد افاقہ ہوتا ہے۔ فاضل مادے ایک بار بڑی آنت (Colon) میں اکٹھے ہو جائیں، تو ان کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی اپنڈکس میں، درد اور ورم میں کمی آتی ہے۔ آپریشن کرانے کی کوئی ضرورت نہیں رہتی۔ آپریشن صرف اس صورت میں کرانا چاہیے جب اس کے سوا کوئی چارہ نہ رہ گیا ہو۔

آیات قرآنی سے علاج

اس آیت کو بسم اللہ الرحمن الرحیم سمیت تین مرتبہ پانی پر دم کر کے دن میں چار مرتبہ اکیس دن تک مریض کو پلائیں۔ ان شاءاللہ عارضے سے نجات مل جائے گی۔

وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰهُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ ؕ وَمَاۤ اَرْسَلْنٰكَ اِلَّا مُبَشِّرًا وَّنَذِیْرًا (سورہ بنی اسرائیل۔ آیت ۱۰۵، پارہ ۱۵)

یونانی علاج

درج ذیل ادویات کا سفوف بنا کر عرق گلاب کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں تیار کریں۔ ۲ تا ۳ گولیاں کھانا کھا لینے کے بعد عرق سونف کے ساتھ صبح دوپہر شام استعمال کریں:

۱۔ نوشادر ۱ تولہ، ۲۔ شیشہ نمک ۱ تولہ، ۳۔ نمک سیاہ ۱ تولہ، ۴۔ سہاگا بریاں ۱ تولہ، ۵۔ لاہوری نمک ۱ تولہ، ۶۔ زنجبیل ۱ تولہ، ۷۔ چھلکا ہریڑ کابلی ۱ تولہ، ۸۔ ہریڑ سیاہ ۱ تولہ، ۹۔ بادزہر نمک ۱ تولہ، ۱۰۔ فلفل سیاہ ۱ تولہ، ۱۱۔ سونٹھ ۱ تولہ۔

خوبانی کئی بیماریوں میں مفید ہے۔ خاص طور پر اپنڈکس کے مریض روزانہ دس عدد خوبانیاں چالیس روز تک استعمال کریں۔

◆◆●



اسہال

آنتوں میں خرابی پیدا کرنے والی بیماری

ہم جو غذائیں کھاتے پیتے ہیں، آنتوں میں پہنچ کر ان کی غذائیت (Nutrients) جذب ہو جاتی ہے۔ جو فضلہ بچے، وہ پاخانے یا پیشاب کی صورت باہر نکل جاتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی کسی بیماری یا خلل کے باعث ٹھوس یا مائع غذا بہت جلد آنتوں سے گزر جاتی ہے اور اس کی غذائیت جسم میں جذب نہیں ہوتی۔ یہ کیفیت طبی اصطلاح میں ''اسہال'' یا دست (Diarrhea) کہلاتی ہے۔

انسان کو جب دن میں دو تین بار رقیق و پتلا پاخانہ آئے، تو وہ اسہال میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ طبی خلل جنم لینے کی مختلف وجوہ ہیں۔ ان میں قابل ذکر یہ ہیں:

وائرس کا حملہ، جراثیم اور طفیلی، ادویہ سے الرجی، لیکٹوز (شکر دودھ) یا فرکٹوز (پھلوں کی شکر) سے الرجی، آپریشن اور نظام ہضم کی بیماریاں۔

اسہال کا خلل چمٹ جانے پر انسان پیٹ میں درد، بخار اور اپھارہ محسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات دستوں میں خون آتا ہے۔ یہ کیفیت چند دن میں گھریلو علاج سے ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن زیادہ عرصہ چمٹی رہے، تو ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔

اسہال جنم لینے کی وجہ جراثیم یا طفیلی (Parasitic) ہو، تو اینٹی بائیوٹک دوا کھانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ ''او آر ایس'' یہ اسہال سے جنم لینے والی کمزوری رفع کرتا ہے۔ او آر ایس ہنگامی صورت حال میں گھر پر بھی بن سکتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ایک لیٹر پانی میں چینی کے ۶ چمچ اور نمک آدھا چمچ ڈالیے۔ لیجیے او آر ایس تیار ہے۔

گھریلو علاج

شدید اسہال ہوں، تو مریض کو دو دن کا مکمل ''فاقہ'' کرنا چاہیے تاکہ معدے اور آنتوں کو آرام مل سکے۔ اس دوران صرف گرم پانی پیا جائے تاکہ ضائع شدہ مائع مادوں کی تلافی ہو جائے۔ جب شدید علامات ختم ہو جائیں، تو پھلوں کے رس پیجیے۔ حالت اچھی طرح سنبھل جائے، تو پکی سبزیوں، ابلے چاول اور دہی کا استعمال آہستہ آہستہ شروع کیجیے۔ پکی خوراک کھانا صرف اس وقت شروع کیجیے جب مرض بالکل ختم ہو جائے۔

اسہال کا مؤثر علاج لسی ہے۔ یہ آنتوں کے ضرر رساں جراثیم کا خاتمہ کر کے ان کی جگہ مفید جراثیم لاتی ہے۔ اس میں چٹکی بھر نمک ملا کر اسے مزید لذیذ بنایا جا سکتا ہے۔ اسہال قابو کرنے کے لیے لسی دن میں تین یا چار مرتبہ نوش کیجیے۔

گاجر کی یخنی بھی کارآمد گھریلو نسخہ ہے۔ یہ معدے سے رطوبتیں بہ جانے (Dehydration) کی تلافی کرتی ہے۔

سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم اور میگنیشیم کی نہ صرف کمی پورا کرتی ہے بلکہ معدے کو درکار پیکٹن (Pectin) بھی دیتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ دس جلن کم کرنے کے لیے آنت پر ایک تہ (Coat) بھی جما دیتی ہے۔ مضر بیکٹیریا کی پیدائش روکتی اور تے بند کرتی ہے۔

یخنی بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ نصف کلو گاجر، پانچ اونس پانی ڈال کر خوب پکائی جائے۔ جب نرم ہو جائے، تو اسے نچوڑ دیجیے۔ اس میں اتنا پانی ملا لیجیے کہ گیلن کا ایک چوتھائی بن جائے۔ اس میں ایک چمچ بڑا نمک ملا لیجیے اور ہر نصف گھنٹا بعد مریض کو تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیے۔

انار کا رس بھی اسہال کے مریض کو بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ یہ بار بار دست ہونے سے پیدا ہونے والی کمزوری دور کرتا ہے۔ آم کی گٹھلی بھی اسہال کنٹرول کرنے کے لیے مفید ہے۔ آموں کے موسم میں بہت سی گٹھلیاں سائے میں رکھ کر سکھائیے۔ سوکھنے پر پیس کر رکھ لیجیے۔ جب بھی گھر کے کسی فرد کو اسہال لگ جائیں، ڈیڑھ گرام سفوف شہد میں ملا کر یا اس کے بغیر ہی پانی کے ساتھ اسے کھلا دیجیے۔ پسی ہلدی بھی اسہال روکنے میں بے حد مفید ہے۔ خشک ادرک بھی پیس کر اس مقصد کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

◆●●

ناک سے خون بہنا

ایسا عموماً ناک کے غدود یا ہڈی پر چوٹ آنے کے نتیجے میں اور بعض اوقات نکسیر پھوٹنے کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔

مطلوبہ مقاصد

خون کے بہاؤ کو روکنا اور اس تنفس رکنے سے بچانا۔

درکار اشیا

قابل تلف دستانے یا ٹشو پیپر

۱۔ مریض کو بٹھا دیں

☆ مریض کو ہدایت کریں کہ وہ آرام سے بیٹھ جائے اور سر کو سامنے کی جانب جھکا لے۔
☆ اسے ناک سے بہتا ہوا خون صاف کرنے کے لیے ٹشو پیپر پکڑا دیں۔
☆ کالر کو تھوڑا سا ڈھیلا کر دیں۔

۲۔ ناک کو چٹکی سے دبا لیں

☆ مریض کو ہدایت کریں کہ وہ اپنی ناک کا نرم حصہ تقریباً دس منٹ تک دبا کر چٹکی میں پکڑ لے اور ناک کے بجائے منہ سے سانس لے۔
☆ خون کا بہاؤ بند نہ ہو تو ناک کو دوبارہ چٹکی میں دبا کر پکڑ لیں۔
☆ اسے ہدایت کریں کہ اگر ناک کو دبانے کی وجہ سے خون منہ میں آنے لگے تو اسے تھوک دے۔
☆ خون بہنا رک جائے تو مریض کو ہدایت کریں کہ اس کے بعد کئی گھنٹوں تک زور لگا کر ناک صاف کرنے سے گریز کرے۔

اہم ترین

اگر تیس منٹ تک ناک دبائے رکھنے کے باوجود خون بہنا بند نہ ہو، تو فوراً ایمبولینس منگوائیں۔



اعصاب کی سوزش

بدن میں سنسناہٹ جنم دینے والی حالت

انسان سمیت ہر جاندار میں قدرتی طور مدافعتی نظام (Immune System) پایا جاتا ہے۔ یہ نظام مختلف جسمانی اعضا اور اعمال (Proccess) پر مشتمل ہے۔ یہی انسان وغیرہ کو جراثیم، وائرسوں اور دیگر نامیاتی حملہ آوروں سے محفوظ رکھتا ہے۔

بعض اوقات مدافعتی نظام کسی کیمیائی خلل کے باعث خراب ہو جاتا ہے۔ تب اس سے وابستہ سپاہی (مدافعتی خلیے) الٹا کسی جسمانی عضو پر حملہ کر کے اسے بیمار یا ناکارہ کروا دیتے ہیں۔ یہ کیفیت طبی اصطلاح میں "خودزا مرض" (Autoimmune disease) کہلاتی ہے۔



خودزا امراض کی کئی اقسام ہیں۔ انہی میں "اعصاب کی سوزش" (Neuritis) بھی شامل ہے۔ اس مرض میں مدافعتی نظام کے خلیے اعصاب میں سوزش اور ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ اس کے باعث انسان اعصابی درد، سنسناہٹ اور کمزوری محسوس کرتا ہے۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور مختلف طبی ٹیسٹوں کی مدد سے اس خودزا مرض کی تشخیص کرتا ہے۔ بعدازاں عمر، جسمانی ہیئت اور بیماری کی کیفیت مدنظر رکھ کر علاج ہوتا ہے۔

گھریلو علاج

اس مرض کے لیے سکون آور گولیوں کے استعمال سے وقتی آرام تو ملتا ہے لیکن ان سے مرض پر قابو نہیں پایا جا سکتا۔ خصوصاً ان سے دوسرے اعضا پر، بالخصوص دل اور

گردوں پر برے اثرات پڑتے ہیں اور سوزش اعصاب جوں کی توں رہتی ہے۔

اس کا مفید اور مؤثر علاج یہ ہے کہ مریض کو مناسب اور بہتر غذا فراہم کیجیے جس میں اعصاب کی تقویت کے لیے درکار تمام غذائی اجزا اور تمام مطلوبہ وٹامن موجود ہوں۔ اناج کے دانے بالخصوص گندم، گندمی چاول، کچا دودھ (جس میں کچھ کھانس بھی پیدا ہوتی ہو) اور گھر میں تیار شدہ پنیر بہترین غذائیں ہیں۔

مریض کا ناشتا، تازہ پھلوں، مغزیات، یا ایک چمچ بھر سورج مکھی اور کدو کے بیج پر مشتمل ہونا چاہیے۔ دوپہر کے کھانے میں بھاپ کے ذریعہ پکائی ہوئی سبزیاں، ان چھنے آٹے کی چپاتیاں اور گلاس بھر لسی کافی رہے گی جبکہ رات کا کھانا ایک پیالہ بھر تازہ سبزیوں کا سلاد، تازہ گھر کی بنی ہوئی پنیر، تازہ مکھن اور ایک گلاس لسی پر مشتمل ہونا چاہیے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو، تو مریض کو مندرجہ بالا غذائیں دینے سے قبل چار پانچ روز کے لیے "رس فاقہ" کرا دیجیے۔ گاجر، چقندر، ترشاوہ پھلوں، سیب اور انناس کا رس بہت مناسب رہے گا۔

سوزش اعصاب کے ازالہ کے لیے بی گروپ کے تمام وٹامنز کھلائیے۔ اگر وٹامن بی ۱، بی ۲، بی ۶، بی ۱۲ اور پینٹوتھینک تیزاب ایک ساتھ کھلائیں جائیں، تو تمام کمزوری، اعضا کے سن ہونے اور درد کی تمام کیفیات بعض صورتوں میں ایک گھنٹے کے اندر ختم ہو جاتی ہیں۔

مریض کو سفید روٹی، چینی، مصفا شدہ اناج، گوشت، مچھلی، ڈبا بند غذاؤں، چائے، کافی اور تیز مسالے دار اشیا سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔ کیونکہ یہی اشیا اس تکلیف کی اصل جڑ ہیں، جنھوں نے مریض کی بافتوں کو تیزاب اور دیگر آلودگیاں پیدا کر کے اس حالت تک پہنچایا ہے۔

اس عارضہ اعصاب کے لیے بعض نسخوں کا استعمال خاص طور پر مفید ہے۔ ایک نسخہ سویابین کا دودھ ہے۔ ہر رات ایک کپ "سویابین دودھ" میں ایک چمچ شہد ملا کر پیجیے۔ اس سے اعصاب کو بڑی تقویت ملتی ہے کیونکہ سویابین اور دودھ کی اس "آمیزش" میں لیسی تھین وٹامن بی ا اور گلوٹینک تیزاب (Glutanic Acid) پایا جاتا ہے۔

سویابین دودھ تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ سویابین کی پھلیاں پانی میں بارہ گھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ پھر پھلیوں کا چھلکا اتار دیں اور اچھی طرح دھونے کے بعد گرائینڈنگ مشین میں ڈال کر اس کی پیسٹ بنائیں۔ آمیزے میں اس کی مقدار سے تین گنا زائد پانی ملا کر اسے ہلکی آنچ پر رکھ دیں اور آہستہ آہستہ اس میں چمچ ہلاتے رہیں۔ کچھ دیر بعد اتار دیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد سوتی کپڑے کے ذریعہ چھان لیں اور چینی ملا لیں۔

ایک اور کارگر نسخہ "جو" کا پانی ہے۔ یہ اس طرح تیار کیا جاتا ہے کہ ایک کپ "جو" کوارٹر پانی میں ملا کر چولھے پر چڑھا دیں اور خوب جوش دیں۔ جب پانی کی مقدار نصف رہ جائے تو کپڑا رکھ کر چھان لیں۔ بہتر نتائج کے لیے اس میں لسی اور لیموں کا پانی بھی شامل کر کے پی لیجیے۔

کچی گاجر اور پالک بھی سوزش اعصاب کے لیے بہت مفید ہیں۔ کیونکہ ان میں وہ غذائی عناصر موجود ہوتے ہیں جن کی کمی کی وجہ سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے۔ مریضوں کو کچی گاجر اور پالک کا رس کافی مقدار میں تیار کر کے رکھو اور نصف لیٹر روزانہ پی لینا چاہیے۔

ہر ہفتے میں دو یا تین بار گرم پانی میں معدنی نمک ملا کر ٹب میں ڈال دیں اور مریض کو ۲۵ منٹ یا نصف گھنٹے تک اس میں لٹائیں۔ متاثرہ اعضا کو روزانہ کئی بار اس محلول میں ڈبوئیے۔ (اعضا کے لیے پانی اور نمک کا تناسب یہ ہونا چاہیے کہ ایک کپ گرم پانی میں معدنی نمک کی ایک چمچ ڈالیں اور اچھی طرح حل کر لیں) مریض کو بھی ہلکی ورزشیں کرنی چاہئیں اور پیدل چلنے کی بھی عادت ڈالنی چاہیے۔ ◆◆◆

انسان جاتے ہیں۔ ان کا بنیادی کام غذا کو پیس کر رکھ دینا ہے تاکہ اس کی غذائیت جسم میں جذب ہو سکے۔ لیکن جب معدے میں ان تیزابوں کی مقدار بڑھ جانے تو یہ مختلف مقامات پر زخم بھی پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ خرابی طبی اصطلاح میں "زخم معدہ" (Peptic Ulcer) کہلاتی ہے۔ عرف عام میں اسے "السر" بھی کہا جاتا ہے۔

السر

معدے کا تکلیف دہ زخم



زخم معدہ کی تین اقسام ہیں۔ (۱) جو زخم معدے (پیٹ) کے اندر جنم لے، وہ "معدی زخم" (Gastric Ulcer) کہلاتا ہے۔ (۲) حلق سے معدے تک غذا والی نالی میں زخم پیدا ہو تو اسے "غذائی نالی زخم" (Esophageal Ulces) کہتے ہیں۔ چھوٹی آنت کے بالائی حصے میں بننے والا زخم "اثنا عشری زخم"

ماضی میں مشہور تھا کہ چٹ پٹے اور مسالے دار کھانے معدے میں ورم یا زخم پیدا کرتے ہیں۔ مگر جدید طبی تحقیق سے پتا چلا ہے کہ بیشتر زخم معدہ ہیلی کوبیکٹر یا پائلوری نامی جرثومے اور درد کش ادویہ (مثلاً اسپرین، آئبوپروفین، نیپروزین اور اوینوپرسیس) سے جنم لیتے ہیں۔

ہیلی کوبیکٹر یا پائلوری جرثومہ معدے کو تیزابیت سے محفوظ رکھنے والی جھلی میں بستا ہے۔ جب کسی وجہ سے اس جرثومے کی تعداد بڑھ جائے، تو یہ نظام معدہ میں ورم یا زخم پیدا کر ڈالتا ہے۔

زخم معدہ کی نمایاں نشانی معدے میں سخت درد ہوتا ہے۔ جب تیزابی مادے زخم کو مس کریں، تو سینے سے لے کر ناف تک شدید جلن محسوس ہوتی ہے۔ پیٹ خالی ہو، تو درد کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ مریض تیزابیت ختم کرنے والے مشروب یا ادویہ لے، تو درد چلا جاتا ہے۔ مگر چند دن یا ہفتوں بعد پھر پلٹ آتا ہے۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور مختلف طبی ٹیسٹوں کے ذریعے جانتا ہے کہ مریض زخم معدہ کی کس قسم کا نشانہ بنا ہوا ہے۔ اس ضمن میں نظام ہضم کا الٹرا ساؤنڈ بھی ہوتا ہے۔

جب مرض کی تشخیص ہو جائے، تو اس کا علاج ہوتا ہے۔ اگر ہیلی کوبیکٹر یا پائلوری جرثومہ ذمے دار ہے، تو اینٹی بائیوٹک ادویہ سے اسے مارا جاتا ہے۔ دوسری صورت میں ایسی ادویہ دی جاتی ہیں جو ہاضمے کے تیزابوں کی مقدار کم کر دیں۔

گھریلو علاج

زخم معدہ کے علاج میں غذا کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ اس لیے مناسب غذا کا انتخاب اور استعمال میں اس

امر کی پوری احتیاط کیجیے کہ زخمی اعضا کو (۱) حسب ضرورت آرام مل سکے (۲) تیزابیت معدہ کا ازالہ ہوتا رہے۔ (۳) مزید تیزاب پیدا نہ ہو۔ (۴) ہر قسم کی سوزش کم ہو جائے۔ چناں چہ ان مریضوں کے لیے دودھ، بالائی، مکھن، پھل اور سبزیاں وغیرہ بھی اور ابلی ہوئی نہایت مفید قدرتی غذائیں ہیں۔

ایک مؤثر قدرتی علاج کیلا ہے۔ کیلا معدے کی جھلی پر تہ سی جما دیتا ہے جو رطوبتوں کی تیزابیت معتدل بناتی اور سوزش کم کر دیتی ہے۔ کیلا اور دودھ ان مریضوں کے لیے بھی مثالی غذا ہے جن کا السر بہت بگڑ چکا ہو۔ بادام اور دودھ کو بلینڈر کے ذریعہ ملا کر شیرہ بنا لیجیے۔ یہ بھی تیزاب کی زیادتی کا عمدگی سے ازالہ کرتا ہے۔ بکری کا کچا دودھ، بند گوبھی کو پانی میں ابال کر اور کچی سبزیوں بالخصوص گاجر اور بند گوبھی کا رس پینا بھی مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔ صرف گاجر کا رس بھی پیا جا سکتا ہے اگر اسے پالک، چقندر اور کھیرے کے رس میں ملا کر پیا جائے تو مزید مؤثر ہو جاتا ہے۔

السر کے مریض کھانے پینے کے سلسلے میں چند امور اچھی طرح ذہن نشین کر لیں۔ پہلا یہ کہ تھکاوٹ اور ذہنی پریشانی کی حالت میں کھانا ہرگز نہ کھائیے۔ دوسرا یہ کہ بھوک نہ ہو، تب کھانے کے قریب نہ جائیے۔ تیسرا اصول یہ ہے کہ منہ خشک ہو تب بھی کھانا نہ کھائیے۔ چوتھا یہ ہے کہ کھاتے وقت ہر نوالے کو خوب چبانا چاہیے۔ ایک ہی بار زیادہ کھانے کے بجائے تھوڑا تھوڑا کھائیے۔ کھانا انتہائی ٹھنڈا کھایا جائے اور نہ انتہائی گرم۔

مریض کو ہر روز پانی کے دس گلاس پینے چاہئیں۔ تاہم کھانے کے دوران یا اس کے ہمراہ پانی نہیں پینا چاہیے۔ پانی کھانے سے صرف آدھ گھنٹا پہلے یا ایک گھنٹا بعد پیا جائے۔

مریض دن میں دو بار ٹھنڈے پانی سے غسل کرے۔

معدے کی شدید تیزابیت کا مرض اچانک لاحق نہیں ہوتا۔ جیسے یہ آہستہ آہستہ آتا ہے، اسی طرح بتدریج ختم ہوتا ہے۔ مریض کو علاج کراتے یا احتیاطی تدابیر عمل کرتے وقت بے صبرے پن کا مظاہرہ نہیں کرنا چاہیے۔ بعض قدرتی نسخے درج ذیل ہیں:

☆ ملٹھی پیس کر سفوف بنائیں۔ نہار منہ و سہ پہر ۳۔۳ گرام ہمراہ شربت بادیان دو دو چمچ استعمال کریں۔

☆ رال اور گوند کیکر پیس کر ہم وزن رکھ لیں، دوپہر، شام کھانے سے قبل ایک ایک گرام تازہ پانی سے کھا لیا کریں۔ کم از کم دو تین ماہ علاج کریں۔

آیات قرآنی سے علاج

اس آیت کو روزانہ اکیس مرتبہ پانی پر دم کر کے اکیس یوم تک مریض کو پلائیں۔ اللہ کے فضل سے مریض صحت یاب ہوگا۔

طٰہٰ ۝ ما انزلنا علیک القرآن لتشقی ۝

... الخ

(سورہ طٰہٰ، آیت ۱ تا ۳، پارہ ۱۶)

یونانی علاج

اول الذکر سات اشیا کا سفوف بنا کر ست پودینہ میں شامل کر لیں۔ صبح شام کھانے کے بعد ۶ ماشہ خوراک عرق سونف کے ہمراہ استعمال کریں۔

۱۔ زرشک شیریں ۳ تولہ، ۲۔ انار دانہ ۳ تولہ، ۳۔ کشنیز خشک ۳ تولہ، ۴۔ طباشیر نقرہ ۳ تولہ، ۵۔ سونف ۳ تولہ، ۶۔ الائچی خورد ۱ تولہ، ۷۔ قند سفید ۵ تولہ، ۸۔ ست پودینہ ۳ تولہ۔

تربوز میٹھا، رس دار پھل اور پیشاب آور ہے۔ اس کے لگاتار استعمال سے نہ صرف جگر اور مثانے کی نالیاں صاف ہوتی ہیں، بلکہ ورم معدہ جیسے مرض کا خاتمہ بھی ہوتا ہے۔



امراض قلب

یہ ہر سال لاکھوں انسانوں کو شکار بناتے ہیں

ہمارے بدن میں دل ایک پمپ کے مانند ہے۔ وہی پورے جسم میں خون پمپ کرتا یا پھیلاتا ہے۔ اس کے دو حصے ہیں۔ انہی دو حصوں کے باعث آکسیجن سے بھرا خون خراب خون میں شامل نہیں ہو پاتا جو آکسیجن سے خالی ہوتا ہے۔

اہم ہونے کے علاوہ دل نازک عضو بھی ہے، اسی لیے وہ کئی اقسام کی بیماریوں کا نشانہ بنتا ہے۔ انھیں مجموعی طور پر ''امراض قلب'' (Heart diseases) کہا جاتا ہے۔ ان میں دل کی شریانوں اور وریدوں کی بیماریاں بھی شامل ہیں۔

امراض قلب جنم لینے کی ایک بڑی وجہ دل کی شریانوں میں چربیلے لوتھڑے پیدا ہونا ہے۔ یہ لوتھڑے خون کی روانی میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ چناں چہ انسان حملہ قلب (ہارٹ اٹیک) کا نشانہ بن جاتا ہے۔

مزید برآں ذیابیطس، بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)، شراب نوشی، منشیات کا استعمال، ذہنی و جسمانی دباؤ، زیادہ طاقت کی ادویہ، چکنائی از حد لینا بھی دل کی کوئی نہ کوئی بیماری پیدا کر کے انسانی جان خطرے میں ڈال دیتے ہیں۔

امراض قلب میں شامل ہر بیماری مختلف علامات رکھتی ہے۔ جب چربیلے لوتھڑے شریان میں پھنسنے سے خون صحیح طرح گردش نہ کرے، تو انسان سینے میں درد محسوس کرتا ہے۔ یہ کیفیت طبی اصطلاح میں ''انجائنا'' کہلاتی ہے۔ نیز سانس رک رک کر آتا ہے۔ اگر بازوؤں یا ٹانگوں میں چربیلے لوتھڑے موجود ہوں، تو انسان کمزوری اور درد محسوس کرتا ہے۔ ساتھ ہی گردن، جبڑے، کمر اور بالائی پیٹ میں بھی تکلیف ہوتی ہے۔

ڈاکٹر طبی ٹیسٹوں مثلاً ای سی جی، ایکوکارڈیوگرام، سی ٹی



انجیو، ایم آر آئی وغیرہ کی مدد سے جانا جاتا ہے کہ مریض دل کی کس بیماری میں مبتلا ہے۔ بطور علاج پھر طرز زندگی میں انقلابی تبدیلیاں لائی جاتی ہیں۔ غذا تبدیل ہوتی ہے اور ساتھ ساتھ ادویہ بھی چلتی ہیں۔ اگر جان جانے کا خطرہ ہو، تو پھر آپریشن کیا جاتا ہے۔

امراض قلب ہر سال دنیا بھر میں لاکھوں مرد و زن کی جانیں لیتے ہیں۔ جو انسان خراب غذا تناول کریں، ادھیڑ عمر ہو جائیں، سگریٹ نوشی کریں، آلودہ ماحول میں زندگی گزاریں اور نفسیاتی بیماریوں کا شکار رہیں، وہ عموماً امراض قلب میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

گھریلو علاج

دل کی تمام بیماریوں کا سبب غلط غذائی عادات بھی ہیں۔ درست غذائیں استعمال کرنے سے جسم کے اندر کے کیمیائی عمل صحیح شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ بعض صورتوں میں دل اور خون کی نالیوں کو پہنچنے والے نقصان کی تلافی ہو جاتی ہے۔

مریض کی غذا زیادہ تر سبزیوں اور دودھ پر مشتمل ہونی چاہیے، اس میں سوڈیم اور کیلوریز کی مقدار کم ہو۔ اعلیٰ معیار کی قدرتی غذائیں کھانے کی کوشش کیجیے۔ سفید آٹے اور میدے کی بنی ہوئی تمام اشیا، مٹھائیوں، چاکلیٹ، ڈبا بند غذا، شربتوں، سافٹ ڈرنکس، سکواش، مکھن، بالائی اور چربی والے گوشت سے بالکل اجتناب کیجیے۔ نمک اور چینی کا استعمال کم کر دیجیے۔ چائے، کافی، الکوحل اور تمباکو سے مکمل پرہیز کیجیے۔

خون میں کولیسٹرول کی مقدار گھٹانے اور شریانوں کے سخت ہو جانے کا خطرہ کم کرنے کے لیے جو فیٹی ایسڈز درکار ہیں، وہ سورج مکھی، مکئی اور سم بوٹی کے تیل (Safflower Oil) سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ اس امر کے شواہد بھی مل چکے کہ جن افراد کا جسم کولیسٹرول کو پابند ضابطہ نہیں بنا سکتا، لیکن اسے کافی حد تک کم کر سکتا ہے۔ لیسی تھین (Lecithin) چربی کو شریانوں میں جمنے سے روکتی ہے۔

غیر مصفا اور نباتاتی تیل آئل، مغزیات اور اناج کے دانے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہیں۔

ناریل کا پانی بھی اس کیفیت میں مفید ہے۔ دل میں درد ہو یا دل بری طرح دھڑکتا ہو، تو مریض چند دن صرف سیب پر مبنی غذا استعمال کرے۔ سیب کا رس پانی کے طور پر پیے اور سیب کاٹ کر بطور غذا کھائے، اس سے بہت فائدہ پہنچے گا۔ آملہ بھی اچھا علاج ہے۔ یہ جسم کے تمام اعضا کی کارکردگی بڑھاتا اور کھوئی طاقت بحال کرتا ہے۔ اسی طرح پیاز کولیسٹرول کی زائد مقدار تلف کر کے خون میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔

صبح بیدار ہوتے ہی کچے پیاز کے رس کی ایک چمچی پینا فائدہ مند ہے۔ شہد بھی امراض دل پر قابو پانے کے لیے حیرت انگیز خصوصیات رکھتا ہے۔ یہ دل کو تقویت دیتا اور خون کی گردش بہتر بناتا ہے۔ دل کے درد اور دھڑکن بھی کنٹرول کرتا ہے۔ غذا کے بعد روزانہ ایک چمچی بھر شہد کھا لیجیے۔

دل کے مریض وٹامن ای سے بھرپور غذا استعمال کریں۔ یہ وٹامن، خلیوں کو آکسیجن فراہم کر کے دل کی کارکردگی بڑھاتا ہے۔ یہ خون کی گردش اور عضلات کی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ سالم اناج اور سبز پتوں والی سبزیاں بالخصوص بند گوبھی سے پتے وٹامن ای رکھتے ہیں۔ وٹامن بی گروپ بھی دل کی بیماریوں اور گردش خون کی بے اعتدالیاں دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن "بی" کا بہترین ماخذ اناج کے سالم دانے ہیں۔

وٹامن سی بھی دل کی صحت اور حفاظت کے لیے بے حد ضروری ہے۔ یہ عروق شعری کی دیواروں (Capillary Walls) کو پھٹنے سے بچاتا ہے۔ ان کے پھٹنے سے ہارٹ اٹیک ہو جاتا ہے۔ یہ وٹامن بالائی بلند کولیسٹرول دور کرتا ہے۔ غم، غصہ، مایوسی اور اس قسم کے دیگر جذبات فوری طور پر خون میں چربی اور کولیسٹرول کی سطح بلند کر دیتے ہیں۔ لیکن غذا میں

وٹامن سی اور پینٹوتھینک ایسڈ کی مناسب مقدار موجود ہو، تو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ ترشاوہ پھل اپنے اندر وٹامن سی کا عظیم ذخیرہ رکھتے ہیں۔

امراض قلب روزمرہ خوراک کا درج ذیل پروگرام اپنا سکتے ہیں۔

صبح اٹھتے ہی: نیم گرم پانی میں لیموں کا رس اور شہد ملا کر پی لیجیے یا تازہ سیب، انگور، کنو، مالٹا یا اناناس کا رس پیجیے۔

ناشتا: تازہ سیب، انگور، ناشپاتی، آلو بخارا، اناناس، کنو یا مالٹے کھائیے۔ ان کے ہمراہ ٹوسٹ کے دو سلائس، دہی اور بالائی اترا ہوا دودھ پی لیجیے۔

دوپہر: تازہ رس یا ناریل کا پانی۔

دوپہر کا کھانا: سلاد کے پتے، کاسنی (Endive)، گاجر، کھیرا، چقندر، ٹماٹر، پیاز اور لہسن ملا کر سلاد بنائیے۔ ان چھنے آٹے کی چپاتیاں، دہی، تازہ انگور یا کوئی اور موسمی پھل کے ہمراہ کھا لیجیے۔

سہ پہر: ایک یا دو بغیر چھنے آٹے کے بسکٹ اور پھل کا رس۔

رات کا کھانا: تازہ پھل یا سبزیوں کا رس یا سوپ، دو ہلکی آنچ پر پکی ہوئی سبزیاں، یا ایک یا دو ان چھنی گندم کی روٹیاں۔

مریض صحت کے عام اصولوں کے مطابق ہلکی پھلکی ورزش کرے۔ مناسب آرام کرنا اور نیند لینا بھی ازبس ضروری ہے۔ تازہ ہوا میں سانس لیجیے اور پینے کے لیے خالص پانی حاصل کرنے کی کوشش کیجیے۔

کولیسٹرول کی کہانی

کولیسٹرول ایک زردسا چربیلا مادہ جسم کا اہم ترکیبی حصہ ہے۔ یہ زندگی کے لیے بے حد ضروری ہے لیکن بری شہرت بھی رکھتا ہے کیونکہ اسے دل کی بیماری کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے۔ جس شخص کے خون میں اس کی زیادہ مقدار پائی جائے، وہ کسی وقت بھی ہارٹ اٹیک یا ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہو سکتا ہے۔

دل کی بیماریوں کا خطرہ کم کرنے کے لیے ایل ڈی ایل (L.D.L) چکنائی کی سطح کم کرنے اور ایچ ڈی ایل چکنائی (H.D.L) عنصر کی سطح بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے، اس سلسلے میں خوراک بہت اہم عنصر ہے۔ پہلے قدم کے طور پر کولیسٹرول پیدا کرنے والی مرغن غذائیں کم سے کم مقدار میں کھانا شروع کر دیجیے۔ اس سے ہماری مراد انڈے، پنیر، مکھن، گائے بھینس کا گوشت اور بالائی والے دودھ سے ہے۔ ویجی ٹیبل آئل (ناریل اور کھجور کا تیل) بھی کولیسٹرول بڑھاتا ہے۔ ان کے بجائے سویابین، بریسم، مکئی کسم، زیتون یا مونگ پھلی کے تیل استعمال کیجیے۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ مرد اپنی روزانہ کی کولیسٹرول ضرورت کو ۳۰۰ ملی گرام تک محدود رکھیں اور عورتیں ۲۷۵ ملی گرام تک کھائیں۔ نیز خوراک میں (چربی) روغن کی مقدار، کھانے کی کل مقدار کے ۳۰ فیصد سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ جن لوگوں میں کولیسٹرول کی سطح پہلے ہی زیادہ ہے، ان کی خوراک میں یہ مقدار اس سے بھی کم ہونی چاہیے۔

خوراک میں ریشہ دار اجزا والی غذا کی مقدار بھی کولیسٹرول کی سطح کم کرتی ہے۔ اس لیے زیادہ فائبر والی غذا استعمال کر کے "ایل ڈی ایل" کی سطح کم کی جا سکتی ہے۔ فائبر کی حامل غذاؤں میں گندم کی بھوسی، سالم اناج، مثلاً گندم چاول، رائی، جو، آلو، گاجر، چقندر، شلغم، آم، امرود، سبز پتوں والی سبزیاں، پھول گوبھی، بھنڈی، سلاد اور قلفا شامل ہیں۔

لیسی تھین بھی کولیسٹرول کو توڑ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ چھوٹے ٹکڑے پھر جسم میں آسانی سے تحلیل ہو جاتے ہیں۔ لیسی تھین زیادہ مقدار میں لی جائے، تو اس کی موجودگی میں کولیسٹرول، شریانوں اور وریدوں کی دیواروں کے ساتھ جمنے نہیں پاتا۔ یہ صفرا کی پیداوار بھی بڑھاتی ہے۔ مطلب یہ کہ خون میں کولیسٹرول کی

مقدار کم ہو جاتی ہے۔ انڈے کی زردی، وہی مچھلی، آلو، سالم اناج، سویابین اور ان پا کچرائز ڈ دودھ لیسی تھین کے اچھے ماخذ ہیں۔ جسم کے خلیات میں بھی ضرورت کے مطابق لیسی تھین تیار کر سکتے ہیں بشرطیکہ وٹامن بی خاصی مقدار میں موجود ہوں۔

خون میں زیادہ کولیسٹرول کے مریض روزانہ کم سے کم دس گلاس پانی پئیں۔ پانی کی زیادہ مقدار جلد اور گردوں کا فعل تیز کر کے فاضل مادوں کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔ اس طرح کولیسٹرول کی بھی زیادہ مقدار خارج ہو جاتی ہے۔ مریض دھنیا کا پانی بھی باقاعدگی سے استعمال کرے۔ یہ بھی بلڈ کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے کیونکہ پیشاب آور ہے اور گردوں کا فعل تیز کرتا ہے۔

باقاعدہ ورزش بھی ایل ڈی ایل کم کرنے اور ایچ ڈی ایل کی حفاظتی سطح بلند کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ خون کی گردش بہتر بنا کر جسم کے ہر حصے میں خون پہنچاتی ہے۔ دوڑنا، تیز تیز چلنا، تیراکی کرنا، بائیسکل چلانا اور بیڈمنٹن کھیلنا بہترین ورزشیں ہیں۔

قلب مضبوط کرنے والے چند غذائی نسخے درج ذیل ہیں:

ا۔ آملے کا مربا دل و دماغ کی کمزوری دور کرتا ہے۔ چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھائیں۔

۲۔ گاجر کو ہلکی آگ میں بھونیں جب نرم پڑ جائے، تو چھلکا اتار دیں اور بیج نکال کر پھینک دیں۔ رات کو کھلے آسمان تلے رکھ دیں۔ صبح عرق گلاب اور شہد ملا کر کھائیں۔ اسی طرح کئی دن تک کریں۔

۳۔ چنے کی دال ۵۰ گرام، ۲۰۰ ملی لیٹر پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح اس کا پانی مصری ملا کر پئیں۔ گرمی خفقان دور کرتا ہے۔

۴۔ بڑی الائچی ۱۰ گرام رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح مل چھان کر ہم وزن عرق کیوڑا ملا کر نہار منہ پئیں۔ خفقان دور کرتا ہے۔ اگر الائچی کے صرف چھلکے بھگوئیں تو زیادہ مفید ہے۔

ا۔ الائچی سفید سالم پیس کر گلاب یا پانی میں جوش دے کر پئیں۔

۲۔ لیموں، فالسہ یا آلو بخارے کا رس پلائیں، صفراوی امتلا کے لیے نہایت مفید ہے۔

۳۔ قے میں خون آتا ہو، تو گوبھی کا پھول پانچ گرام تھوڑے پانی میں پیس کر چھان کر پلائیں۔ نہایت مفید ہے۔

۴۔ پودینہ، لیموں، کالی مرچ، لاہوری نمک اور برف مناسب چال دینا خاص طور پر فائدہ مند ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

یہ آیت چند مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں اور کاغذ پر لکھ کر مریض کے گلے میں اس طرح لٹکائیں کہ تعویذ دل پر رہے۔

یَخْرُجُ مِنْ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهٗ فِيْهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ط

(سورہ نحل، آیت ۶۹، پارہ ۱۴)

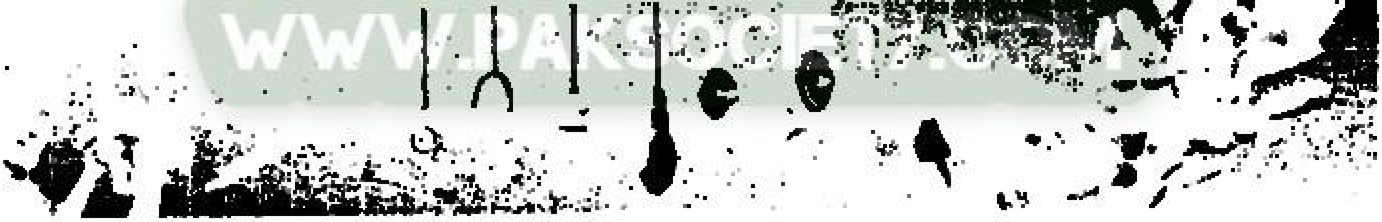
یونانی علاج

ا۔ صندل سفید ۹ تولہ، ۲۔ آب زلال تمر ہندی ۱ پاؤ، ۳۔ آب انار ترش ۱ پاؤ، ۴۔ طباشیر ۱ تولہ، ۵۔ زعفران ۳ ماشے ۶۔ چینی ڈیڑھ کلوگرام۔

صندل سفید پانی میں بھگو دیں۔ آب انار اور آب تمر ہندی بھی شامل کر لیں۔ چینی ڈال کر قوام بنائیں۔ طباشیر اور زعفران کا سفوف بھی شامل کر لیں۔ عرق گاؤزبان کے ہمراہ ۹ ماشہ خوراک صبح شام استعمال کریں۔

آم پھلوں کا بادشاہ ہے۔ اعضا کی تقویت کے لیے تمام پھلوں میں خاص مقام رکھتا ہے۔ پختہ آم کا رس اور ک کے رس میں ملا کر چند یوم استعمال کرنے سے درد دل میں افاقہ ہوتا ہے۔

◆●●



انفلوئنزا

خطرناک بیماری جو فلو بھی کہلاتی ہے



انسان پر جب انفلوئنزا وائرس حملہ کرے، تو وہ ''فلو'' ''Flu'' کا نشانہ بن جاتا ہے۔ یہ بیماری وائرس ہی کے نام پر انفلوئنزا بھی کہلاتی ہے۔ یہ ایک متعدی مرض ہے۔ انسان جب چھینکے، کھانسے یا باتیں کرے، تو وائرس ننھے منے آبی قطروں میں شامل ہو کر ہوا میں پھیل جاتا ہے۔

جب سانس کے ذریعے صحت مند انسان میں آبی قطرے مع وائرس داخل ہو جائیں، تو وہ بھی فلو کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ وائرس اشیا پر بھی جا چپکتا ہے۔ اگر وہاں ہاتھ لگے، تو منہ، آنکھوں یا ناک کے راستے جسم انسانی میں جا پہنچتا ہے۔

بیماری کی علامات پانچ سے دس دن میں نمودار ہوتی ہیں۔ ان میں نمایاں یہ ہیں: ۳۸ سینٹی گریڈ تک بخار، کمر، بازو اور ٹانگوں کے عضلات میں درد، سردی لگنا، پسینا آنا، سر درد، خشک کھانسی، تھکن، کمزوری اور ناک بہنا۔

انفلوئنزا ایک خطرناک بیماری ہے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے، تو وہ جان بھی لے سکتی ہے۔ لہٰذا علامات شدید ہو جائیں، تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔

انفلوئنزا وائرس اس لحاظ سے بھی نقصان دہ ہے کہ وقتاً فوقتاً اس کی نئی اقسام (Strains) سامنے آتی رہتی ہیں۔ لہٰذا پرانی ادویہ نئی اقسام پر اثر نہیں کرتیں۔ یہی وجہ ہے، ڈاکٹر مریض کو کہتے ہیں کہ آرام کریں اور یخنی پیجیے۔ جب صورت حال بگڑ جائے، تب ادویہ دی جاتی ہیں۔

گھریلو علاج

فلو اگر شدید درجے کا ہو، تو مریض ٹھوس غذا فوری طور پر ترک کر دے۔ صرف پھلوں اور سبزیوں کے رس میں اتنی ہی مقدار میں پانی (یعنی نصف نصف) ملا کر تین یا پانچ دن تک (مرض کی شدت کے لحاظ سے) استعمال کیجیے۔ یہ رس ''فاقہ'' ٹمپریچر نارمل ہونے تک جاری رکھیے۔ اس عرصے میں روزانہ گرم پانی سے انیما کرتے رہیے تاکہ آنتیں بالکل صاف رہیں۔

بخار اتر جانے کے بعد مریض دو تین دن تک صرف پھل پر مبنی غذا استعمال کرتا رہے۔ دن میں تین مرتبہ رس بھرے پھل یعنی سیب، ناشپاتی، انگور، مالٹے، کنو، انناس، آلو بخارا اور خربوزہ پانچ پانچ گھنٹے کے وقفے سے کھائیے۔ کیلے یا بند ڈبوں والے پھل مت کھائیے۔ ان پھلوں کے ساتھ ساتھ کسی اور قسم کی غذا ہرگز استعمال نہ کیجیے، ورنہ علاج کی افادیت ختم ہو جاتی ہے۔

اس کے بعد دو تین روز کے لیے پھلوں کے ساتھ دودھ شامل کر لیجیے۔ پھر تین اشیا سبزی، پھل اور مغزیات پر مبنی غذا کھانا شروع کیجیے۔ گرم مسالوں، چٹنی اچار وغیرہ جو انسان کو زیادہ سے زیادہ کھانا کھانے کی ترغیب دیتے ہیں، ان کا استعمال ترک کر دیجیے۔ سلاد کے ہمراہ لیموں کا رس بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ الکوحل، تمباکو، تیز پتی والی چائے، کافی، گوشت، زیادہ ابلا ہوا دودھ، دالیں، چاول، پنیر، ڈبا بند غذائیں جو عموماً باسی ہوتی ہیں، نہ کھائیے۔

انفلوئنزا کے علاج میں فلفل دراز (Long Pepper) کا استعمال سرفہرست ہے۔ فلفل دراز پیس کر سفوف نصف چمچی، دو چمچی شہد اور ادرک کے رس کی نصف چمچی ملا کر دن میں تین مرتبہ کھلائیے۔ اگر بیماری کے آغاز میں اس کا استعمال شروع کر دیا جائے، تو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اور دیگر اعضا تک مرض کے پہنچنے کی نوبت ہی نہیں آتی۔ فلو کا ایک اور علاج تلسی (نیاز بو یا ریحان) کے سبز پتے ہیں۔

آپ اس کے ایک گرام سبز پتے اور کچھ ادرک (سونٹھ) نصف لیٹر پانی میں ڈال کر خوب جوش دیں۔ جب یہ پانی آدھا رہ جائے، تو چولھے سے اتار لیجیے اور چائے کی طرح نوش کیجیے۔ اس سے فوری افاقہ ہو جاتا ہے۔ لہسن اور ہلدی بھی انفلوئنزا کے لیے مفید ہیں۔ لہسن، جراثیم کش (Antiseptic) خاصیت رکھتا ہے، مریض اسے جتنا برداشت کر سکتے ہے، اسی مقدار میں کھائے۔ لہسن کا جوس ناک کے ذریعے سونگھنا بھی مفید ہے۔ پسی ہلدی ایک چمچی کی مقدار میں ایک کپ گرم پانی میں ڈال کر دن میں تین بار پیجیے۔ اس سے ایک فائدہ یہ ہے کہ انفلوئنزا کسی قسم کی پیچیدگی نہیں پھیلا سکتا۔ دوسرا فائدہ یہ ہے کہ اس سے جگر کا فعل دوبارہ تیز ہوتا ہے، جو فلو کے پہلے حملے میں کمزور ہو چکا ہوتا ہے۔

●●●

ہڈی، جوڑ اور عضلات کی تکلیف

ہڈی، جوڑ اور عضلات کی تکالیف سے مراد ہڈیوں کا ٹوٹنا، جوڑ ہل جانا، موچ آنا یا پٹھوں کا زخمی ہونا وغیرہ شامل ہیں۔ فریکچر سے مراد، ہڈی کا ٹوٹنا یا زخمی ہونا ہے، جب کہ جوڑ کی جگہ پر کھچاؤ پڑنے کی صورت میں جوڑ کھل جاتے ہیں۔ جب ہڈیوں کو باہم جوڑنے والی رباط زخمی ہوتی ہیں، تو اس تکلیف کو موچ آنا کہتے ہیں۔ عضلات بہت زیادہ کھچ جانے کی صورت میں زخمی ہو جاتے ہیں۔

اہم ترین!

☆ ایسی تکالیف یا زخموں میں فرق کرنا کافی مشکل ہوتا ہے، تاہم حادثے کی تفصیلات معلوم کر کے اس امر کا تعین کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر اس کے باوجود بھی صورت حال واضح نہ ہو، تو متاثرہ حصے کو فریکچر خیال کرتے ہوئے طبی امداد فراہم کرنا زیادہ موزوں ثابت ہوتا ہے۔

☆ جسم کے زخمی حصے کو حرکت دینے سے گریز کریں، بصورت دیگر یہ امر متاثرہ حصے میں خون کی نالیوں، بافتوں اور اندرونی زخم بگاڑ کر تکلیف میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے۔

☆ متاثرہ فرد کو کھانے پینے سے باز رکھیں۔





بال گرنا

لاکھوں مرد و خواتین کا دیرینہ مسئلہ

جدید تحقیق نے دریافت کیا ہے کہ مرد ہو یا عورت روزانہ اس کے سر سے تقریباً ایک سو بال گرتے ہیں۔ لیکن یہ خطرے والی بات نہیں، کیونکہ اتنی ہی مقدار میں نئے بال دوبارہ اُگ آتے ہیں۔ یوں سر بالوں سے بھرا رہتا ہے۔

مسئلہ اس وقت ہوتا ہے جب جینیاتی وجوہ، بیماریوں، ناقص غذا، ادویہ کے غلط استعمال یا ہارمونوں کے نظام میں خلل سے سر کی جلد میں موجود تھیلیاں (Follicles) نئے بال بنانا چھوڑ دیں۔

تمام انسان اپنے جسم پر کم یا زیادہ بال رکھتے ہیں۔ تاہم بال گرنے کی کیفیت سر سے منسوب ہے۔ اس خلل کی کئی اقسام ہیں۔ مثلاً بعض مردوں کے سر پر درمیان سے گنج ہو جاتی ہے۔ بعض اگلے بالوں سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

بعض لوگ گرتے بالوں سے پریشان نہیں ہوتے اور معمول کے کام جاری رکھتے ہیں۔ البتہ کئی مرد وزن گنج چھپانے کے جتن کرتے ہیں۔ ان کی سعی ہوتی ہے کہ سر پر دوبارہ بال آجائیں۔ لہٰذا وہ معالج کے پاس جا پہنچتے ہیں۔

یاد رہے کہ بال گرنے والی حالت کی مختلف اقسام ہیں۔ جدید طب بعض اقسام کا علاج دریافت کر چکی مگر دیگر میں بال مستقل ضائع ہو جاتے ہیں۔ دورِ جدید میں بال گرنے کا علاج ادویہ، آپریشن یا لیزر کی مدد سے ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سر کی جلد کا معائنہ کرنے اور کچھ ٹیسٹ لینے کے بعد فیصلہ کرتا ہے کہ کون سی ادویہ استعمال کی جائیں۔ ان میں دو ادویہ ..... روگائن (Rogaine) اور پروپیکا (Propecia) مشہور ہیں۔ آپریشن اور لیزر علاج مختلف مشینوں کی مدد سے کیا جاتا اور زیادہ مہنگا ہوتا ہے۔



گھریلو علاج

صحت مند بالوں کا انحصار بڑی حد تک عمدہ غذا میں بھی پوشیدہ ہے۔ بال چونکہ پروٹین سے بنتے ہیں، اس لیے خوب صورت اور گھنے بال پانے کی خاطر پروٹین کی خاصی مقدار کھائی جانی چاہیے۔ خواتین کو روزانہ ۶۰ گرام مردوں کو ۸۰ تا ۹۰ گرام، نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کو ۸۰ سے ۱۰۰ گرام تک پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ دودھ، لسی، دہی، سویابین، انڈوں، پنیر، گوشت اور مچھلی میں پائی جاتی ہے۔

وٹامن اے کی کمی سے بھی بال بھدے اور بدصورت ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح وٹامن بی، فولاد، تانبے اور آئیوڈین کی کمی واقع ہو تو بال جھڑنے لگتے اور قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔

اینوسیٹول غذائی مادے کی کمی سے بھی بال کم ہوتے ہیں۔ اس لیے مردوں اور خواتین کو کھانے میں ایسی چیزیں شامل کرنی چاہئیں جن میں اینوسیٹول (Inositol) کافی مقدار میں موجود ہو۔ مثلاً جگر، راب اور خمیر (Yeast) وغیرہ کھائیے۔ گو خواتین میں عموماً آئیوڈین اور وٹامن بی اکی قلت سے بال گرتے ہیں۔ لیکن ان میں سے کسی ایک کی کمی بھی کھوپڑی میں خون کی فراہمی کم کر دیتی ہے۔ یوں نہ صرف بال گرتے ہیں، بلکہ ان کی جگہ لینے والے نئے بال بہت سست رفتاری سے بڑھتے ہیں۔ جن خواتین کے کھانوں میں آئیوڈین، وٹامن بی اور فولاد کی کافی مقدار موجود ہو۔ ان کے بالوں کی افزائش بھی بہتر ہوتی ہے۔

مشہور ماہر غذائیت ایڈل ڈیوس (Adelle Davis) کے مطابق "کھانے میں پروٹین کی مقدار بڑھانے، بالخصوص جگر اور گندم کا خمیر زیادہ کھانے اور روزانہ ایک چمچ بھر اینوسیٹول شامل کرنے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔"

جن خواتین و حضرات کے بال گرتے ہیں، وہ فوراً اپنی غذا کی طرف توجہ دیں۔ اپنی خوراک کو متوازن بنانے کے لیے انھیں اس میں ضروری غذائیت شامل کرنے کا اہتمام کرنا چاہیے۔ خوراک میں (۱) اخروٹ، مونگ پھلی اور اناج (۲) سبزیاں اور (۳) پھل شامل ہونے چاہئیں کیونکہ ان میں وہ تمام غذائی عناصر موجود ہوتے ہیں جو بالوں کی نشوونما میں مفید ہیں۔

بال گرنے سے باز رکھنے اور ان کی بہتر نشوونما کے لیے متعدد گھریلو نسخے استعمال کیے جاتے ہیں۔ جن میں سے سب سے زیادہ موثر یہ ہے کہ بالوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونے کے بعد انگلیوں سے کھوپڑی کو زور زور سے رگڑا جائے۔ رگڑنے کا سلسلہ اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک حرارت سے کھوپڑی میں جلن ہونے لگے۔ اس سے زیر جلد چربیلے غدود (Sebaceous Glands) از سر نو فعال ہو جاتے ہیں۔

اس جگہ خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے صحت مند بال پیدا ہوتے ہیں۔ آملے کا تیل بھی بڑا مفید ہے۔ خواتین گھروں میں آملے کے ٹکڑے کر کے انھیں ناریل کے تیل میں جوش دے کر لگاتی ہیں جس سے مفید نتائج نکلتے ہیں۔ تازہ آملے اور تازہ لیموں کا رس برابر مقدار میں لے کر بطور شیمپو استعمال کیا جاتا ہے۔ سلاد کے پتوں اور پالک کا رس نکال کر دن بھر میں نصف لٹر کی مقدار میں تھوڑا تھوڑا پیجیے۔ اسی طرح الفاالفا، گاجر اور سلاد کا رس اسی مقصد کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس امر کا خیال رکھا جانا چاہیے کہ الفاالفا کے پتے تازہ ہوں۔

اعلیٰ کوالٹی کا روغن ناریل چونے کے پانی اور لیموں کے رس میں ملا کر روزانہ بالوں میں لگانے سے ان کا گرنا رک جاتا ہے اور بال لمبے اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔ دھنیا کے پتوں کا رس لگانا بھی بہت مفید ہے۔ چولائی کے ساگ کا رس بھی بالوں کی نشوونما کو بہتر بناتا ہے۔

سرسوں کے تیل میں مہندی کے پتوں کو جوش دے کر بالوں میں لگایا جاتا ہے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ ڈھائی سو گرام سرسوں کا تیل لے کر اسے کسی برتن میں ڈالیے اور گرم کرنا شروع کر دیجیے۔ ۶۰ گرام مہندی کے پتے لے کر پاس بیٹھ جائیے اور تھوڑے تھوڑے اس میں ڈالتے رہیے حتیٰ کہ

سارے بچے اس کے اندر جل جائیں۔ اس تیل کو کپڑے کے ذریعے اچھی طرح چھان لیجیے اور بوتل میں ڈال کر محفوظ کر لیجیے۔ روزانہ بالوں کی اس سے مالش کیجیے۔ بال خوب اگتے ہیں۔ ناریل کا دودھ بھی اس مقصد کے لیے بہت مفید ہے کہ اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے انھیں اچھی طرح نچوڑا جاتا ہے جس سے دودھ نکل آتا ہے۔ اسے باقاعدگی سے بالوں میں لگانے سے مفید نتائج نکلتے ہیں۔

کالے چنے کی دال اور میتھی پکا اس کا پیسٹ بنا کر بالوں پر لیپ کیا جاتا ہے۔ ارہر کی دال کی پیسٹ بنا کر گنجی جگہوں پر لیپ کرنے اور کیسٹر آئل لگانے سے بھی بال نئے سرے سے نکلنے لگتے ہیں۔ لیموں کے بیج اور سیاہ مرچ کو پیس کر ان کا پیسٹ بنایا جاتا ہے۔ گنجی جگہوں پر لگانے سے وہاں وقتی طور پر خارش اور جلن ہونے لگتی ہے لیکن اس سے متاثرہ جگہ کے خون میں گردش تیز ہو جاتی ہے۔ چند ہفتوں تک یہ روزانہ لگایا جانا چاہیے۔ بعض لوگ قلفی کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے دودھ میں پیستے ہیں۔ اس میں ذرا سی زعفران ملا کر رات کو سونے سے پہلے گنجی جگہوں پر لگانا بہت مفید نتائج دیتا ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

اس سورہ مبارکہ کو ۴۱ روز تک روزانہ باوضو ہو کر ایک ہزار مرتبہ تلاوت کر کے پانی دم کریں اور مریض کو پلائیں۔

قُلْ یٰاَیُّهَا الْکٰفِرُوْنَ ۝ لَآ اَعْبُدُ مَا تَعْبُدُوْنَ ۝ وَلَآ اَنْتُمْ عٰبِدُوْنَ مَآ اَعْبُدُ ۝ وَلَآ اَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُّمْ ۝ وَلَآ اَنْتُمْ عٰبِدُوْنَ مَآ اَعْبُدُ ۝ لَکُمْ دِیْنُکُمْ وَلِیَ دِیْنِ ۝

(سورۃ الکافرون، پارہ ۳۰)

یونانی علاج

۱۔ چھلکا انار ا تولہ، ۲۔ کشنیز خشک ا تولہ، ۳۔ ہلدی ا تولہ، ۴۔ مردا سنگ ا تولہ، ۵۔ جلی ہوئی لیزا تولہ

ان تمام ادویات کوٹ پیس کر سفوف بنا لیں۔ صبح شام متاثرہ جگہ کو آملے کے پانی سے دھو کر چھڑکیں اور ساتھ مربہ آملہ صبح شام کھانے میں بھی دیں۔

سوکھے آملے کو لوہے کے برتن میں بھگو کر دوسرے روز اس میں معقول مقدار میں ۔ کاکائی اور ریٹھے کا برادہ ملائیں۔ اس سے بال دھوئیں۔ نہ صرف مرض کا خاتمہ ہو جائے گا بلکہ بال لمبے اور چمکدار بھی ہو جاتے ہیں۔

ناک میں کوئی چیز پھنس جانا

اکثر اوقات بچوں کا موتی، چاک یا کوئی چھوٹا سا پتھر وغیرہ بے دھیانی میں ناک میں پھنسا لینا ایک عام سی بات ہے۔ اس طرح نہ صرف ان کے سانس میں رکاوٹ آ جاتی ہے، بلکہ انفیکشن کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ اگر اندر موجود چیز تیز دھار ہو، تو وہ ناک کے اندرونی حصے کو زخمی کر سکتی ہے۔

مطلوبہ مقاصد

متاثرہ بچے کی ہمت بڑھانا، اسے اسپتال پہنچانا۔

ناک میں کچھ گرنے کی علامات

☆ ناک سے سانس لینے میں تکلیف اور دشواری۔

☆ ناک پر سوجن۔

☆ ناک سے خون آلود اور بدبودار پانی بہنا۔

۱۔ متاثرہ بچے کی ہمت بڑھائیں

☆ متاثرہ بچے کو خاموش اور پرسکون رکھنے کی کوشش کریں۔ اسے ہدایت کریں کہ وہ ناک کے بجائے منہ سے سانس لے۔

☆ ناک میں موجود چیز اگر نظر آ بھی رہی ہو، تو خود نکالنے سے گریز کریں۔

۲۔ متاثرہ فرد کو اسپتال لے جائیں

☆ جتنی جلد ممکن ہو، بذات خود یا کسی اور کے ہمراہ متاثرہ فرد کو اسپتال لے جائیں۔

◆◆◆

طب

بدہضمی

نظام ہاضمہ کی عام بیماری

کبھی انسان تھوڑا سا ہی کھانا کھائے، تو اس کا پیٹ بھر جاتا ہے۔ پھر تادیر بھوک نہیں لگتی۔ سینے پر بوجھ سا رکھا محسوس ہوتا ہے۔ پیٹ کے بالائی حصے میں جلن ہوتی ہے۔ کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ ایسی حالت میں سمجھ لیجیے کہ آپ "بدہضمی" (Indigestion) کا شکار ہو چکے۔

بدہضمی جنم لینے کی کئی وجوہ ہیں۔ ان میں نمایاں یہ ہیں: حد سے زیادہ کھانا، تیزی سے کھانا، چٹ پٹے اور مسالے دار کھانے پسند کرنا، بہت زیادہ چائے یا بازاری مشروبات پینا، سگریٹ نوشی، پریشانی اور اینٹی بائیوٹکس ادویہ کا استعمال۔

بعض اوقات کسی بیماری کے باعث بدہضمی پیدا ہوتی ہے۔ ایسی بیماریوں میں السر، پتے کی پتھریاں، لبلبے کی سوزش، پیٹ کا سرطان، آنتوں کی خرابی وغیرہ شامل ہیں۔ اسی لیے جب آپ کو بار بار بدہضمی ہو تو اسے خطرے کی گھنٹی سمجھیے اور فوراً ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔ ممکن ہے آپ کسی خطرناک مرض میں مبتلا ہو چکے ہوں۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور مختلف ٹیسٹوں کے ذریعے بدہضمی جنم لینے کی وجوہ جانتا ہے۔ بعدازاں طرز زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانے اور ادویہ کے استعمال سے مریض کا علاج کیا جاتا ہے۔ مریض کی کیفیت و ہیئت دیکھ کر ادویہ تجویز کی جاتی ہیں۔

گھریلو علاج

ہاضمے کی نالی (Digestive Tract) کو صاف کرنا بدہضمی کا موثر علاج ہے۔ اس کی صفائی صحت مند غذا کھانے اور طرز زندگی میں تبدیلی لانے سے ممکن ہے۔ اس علاج کا آغاز دو دن صرف پھلوں پر مبنی غذائیں کھانے سے کیجیے۔ جب پانچ دن پورے ہو جائیں، تو مریض آسانی سے ہضم ہونے والی غذائیں کھانے لگے۔ اگلے دس روز تک اسے ہلکی آنچ پر پکی ہوئی سبزیاں اور رس والے پھل کھانے چاہئیں جن کے ہمراہ صرف لسی پی جائے۔ بعدازاں مریض کو بتدریج متوازن غذاؤں پر لایا جائے۔

پھل خصوصاً بدہضمی کے علاج میں فائدہ مند ہے۔ یہ خوراک کی غیر ہضم شدہ باقیات اور جمع شدہ فالتو مادے کو خارج کرتے اور نظام صحت کو نئے سرے سے استوار کرتے ہیں۔ چونکہ ان میں پانی زیادہ ہوتا ہے، اس لیے انھیں کھانے سے جسم کی اندرونی صفائی اچھی طرح ہو جاتی ہے۔ اس لحاظ سے ان میں سب سے اچھا لیموں ہے۔ یہ رس تیزابوں اور دیگر مضر مادوں کو معدے سے خارج کر کے بدہضمی دور کرتا ہے۔

لسی اور مالٹے بھی پرانی بدہضمی کا موثر علاج ہیں۔ یہ اعضائے ہضم کو آرام اور تسکین دیتے اور ایسی غذا فراہم کرتے ہیں جو بآسانی جذب ہو سکے۔ یہ ہاضمے کی رطوبتوں کے بہاؤ کو تقویت دے کر بھوک بڑھاتے اور آنتوں کی حالت کو اتنا بہتر بنا دیتے ہیں کہ ان میں مفید جراثیم آسانی

سے پلتی ہیں۔ بدہضمی کی اصلاح کے لیے انگور بھی بہت مفید ہیں جو ہلکی قسم کی غذا ہے وہ مختصر وقت میں معدے کی سوزش اور گرمی دور کرتے ہیں۔ اسی طرح انناس بھی معدے کے لیے ٹانک ہے۔ جب تکلیف ہو، تو انناس کے رس کا نصف گلاس پی لینے سے جلد آرام آجاتا ہے۔

بدہضمی کے مریض کھانے کے لیے درج ذیل اصول اختیار کریں۔ (۱) کھانے اور پینے کا ایک ہی وقت نہیں ہونا چاہیے۔ پانی یا کوئی دوسرا مائع، کھانا کھانے سے نصف گھنٹا پہلے اور کھانا ختم ہونے کے ایک گھنٹا بعد پیجیے، تاہم دودھ، لسی اور سبزیوں کی یخنیاں، خوراک ہیں جنھیں کھانے کے ہمراہ پیا جا سکتا ہے۔ (۲) کھانا کھانے کے دوران جلد بازی ہرگز نہ کیجیے۔ نوالے آہستہ آہستہ اور خوب چبا کر کھائیے۔ (۳) پیٹ بھر کر ہرگز نہ کھائیے، ابھی بھوک باقی ہی ہو کہ بس کر دیجیے۔ (۴) تھکاوٹ، پریشانی، غم یا اشتعال کی حالت میں کھانا شروع نہ کیجیے۔ (۵) بھوک کم ہو، تو مت کھائیے۔ ایک وقت کا ناغہ کر لیجیے۔ جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے کھانے کی طرف ہاتھ نہ بڑھائیے۔ (۶) سبزیوں کو ابالنے کے بجائے بخارات (اسٹیم) کے ذریعے پکائیے۔ (۷) متعدد قسم کی غذائیں ایک ہی کھانے میں شامل نہ کیجیے۔ کچی سبزیاں اور پکے پھل ایک ساتھ نہ کھائیے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے پروٹین اور نشاستے والی غذائیں الگ الگ کھائیے۔

یہ بات پیش نظر رہے کہ بازار میں جو بیس دریاں ہضم بڑھانے والے چورن اور گولیاں عام طور پر نوشادر اور نمکیات سے بنتے ہوتے ہیں۔ ان سے بلڈ پریشر بڑھتا اور گردوں کو نقصان ہو سکتا ہے۔ سب سے پہلے معدے کو آرام دینے کے لیے ٹھوس غذا کا استعمال کم کیا جائے۔ قبض کی شکایت نہ ہونے دیں۔ قبض کی صورت میں اسپغول کا چھلکا ایک چمچ دودھ میں ملا کر رات سونے سے قبل لیں۔ جو لوگ محنت و مشقت نہیں کرتے وہ نشاستہ دار اشیا کا استعمال کم سے کم کریں۔ پرخوری نہ کی جائے، کھانے کے بعد سیر کیجیے اور سالن میں تھوڑا سا ادرک ضرور ملا لیں اور حسب ذیل نسخہ جات چند یوم استعمال کریں۔

☆ الائچی خورد ۳ عدد، پودینہ خشک ۳ گرام، سونف ۳ گرام، ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر صبح نہار منہ چھان کر پی لیں۔

☆ اگر معدہ میں ورم یا سوزش ہے اور خالی معدہ جلن ہوتی ہے تو اس صورت میں ملٹھی (اصل السوس) پیس کر پھر اس کے وزن برابر چھلکا اسپغول ملا کر صبح و شام قبل غذا ایک ایک چمچ ہمراہ شربت بزوری یا دودھ چمچ استعمال کریں۔

☆ جگر کا فعل سست ہو اور اس وجہ سے گیس بن رہی ہو، تو سونف ۶ گرام، پودینہ خشک ۶ گرام، مویز منقی ۹ دانہ، آلو بخارا خشک ۵ عدد۔ آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ پینا مفید ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

یہ آیت سات دفعہ چٹکی بھر نمک پر دم کر کے مسلسل سات روز تک مریض کو چٹائیں۔ ان شاءاللہ افاقہ ہوگا۔

وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰهُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ ؕ وَمَآ اَرْسَلْنٰكَ اِلَّا مُبَشِّرًا وَّنَذِيْرًا

(سورۂ بنی اسرائیل، آیت ۱۰۵، پارہ ۱۵)

یونانی علاج

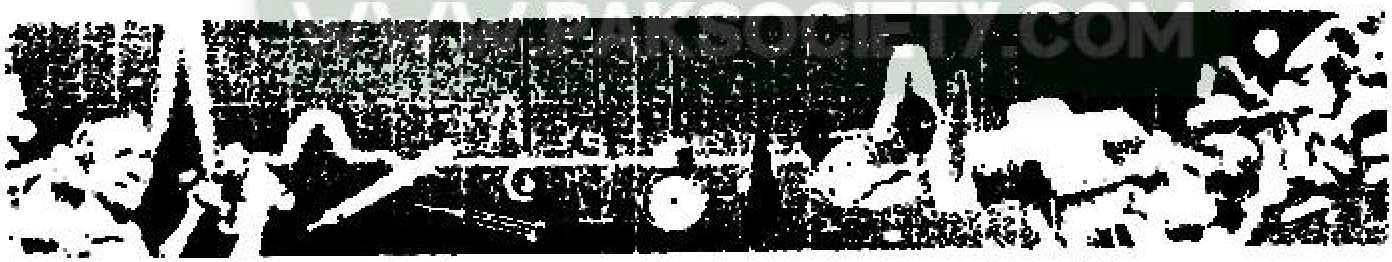
تمام ادویات کا سفوف تیار کریں۔ صبح و شام ۲ ماشے تازہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

۱۔ چاروں نمک ۳ تولے ۲۔ مرچ سیاہ ۲ تولے ۳۔ نوشادر ۱ تولہ ۴۔ ست اجوائن ۳ ماشہ ۵۔ ست پودینہ ۳ ماشہ

پھل اور سبزیوں سے علاج

روزانہ سیب کھانے یا تازہ رس پینے سے بدہضمی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ مقولہ ہے کہ روزانہ ایک سیب کھائیے اور ڈاکٹر کے پاس جانے سے بچیے۔

◆◆◆



نظامِ تنفس میں قصبی نالیاں (Bronchus) ہمارے بہت اہمیت رکھتی ہیں کیونکہ انہی کے ذریعے آکسیجن (ہوا) پھیپھڑوں تک پہنچتی ہے۔ انہیں کوئی نقصان پہنچے، تو انسان سانس کی مختلف بیماریوں کا نشانہ بن جاتا ہے۔ انہی میں "قصبی نالیوں کی سوزش" (Bronchitis) شامل ہے جسے برانکائٹس بھی کہا جاتا ہے۔

برانکائٹس

پھیپھڑوں کو سوزش میں مبتلا کرنے والی بیماری



جب قصبی نالیوں کا استر (lining) سوزش کا نشانہ بنے، تو یہ بیماری انسان کو چمٹتی ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں۔ (۱) قصبی نالیوں کی شدید سوزش (Actute Bronchitis) اور (۲) مزمن (Chronic Bronchitis)۔

مختلف وائرس قصبی نالیوں کی شدید سوزش پیدا کرتے ہیں۔ اینٹی بائیوٹک ادویہ وائرس نہیں مار سکتیں، لہٰذا اس بیماری میں عموماً دوا کام نہیں دیتی۔ یہ بیماری ایک دو ہفتے میں خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔ البتہ کھانسی مزید کچھ عرصہ جاری رہ سکتی ہے۔

قصبی نالیوں کی مزمن سوزش عموماً سگریٹ نوشی کے باعث ہوتی ہے۔ ماحولیاتی آلودگی اور زہریلی گیس اسے بڑھا دیتی ہیں۔ یہ مرض چمٹا رہے، تو انسان سانس کی ایک اور بیماری، مزمن مسدودی پھیپھڑے مرض (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

دونوں بیماریاں چمٹنے کی علامات یہ ہیں: کھانسی، بلغم، تھکن، سانس لینے میں دشواری، ہلکا بخار اور سینے میں درد۔ ڈاکٹر جسمانی معائنے اور طبی ٹیسٹوں کی مدد سے بیماری کی تشخیص کرتا ہے۔ بعد ازاں عمر اور مرض کی کیفیت دیکھ کر ادویہ دی جاتی ہیں۔

گھریلو علاج

شدید علامات والے مریض فوری طور پر کنو یا مالٹے کے "رس اور پانی کا فاقہ" شروع کر دیں۔ طریقہ یہ

ہے کہ مریض کو ہر دو گھنٹے بعد نیم گرم پانی کا ایک گلاس، جس میں ایک لیموں کا رس ملا ہوا ہو، پلایا جائے۔ یہ سلسلہ صبح آٹھ بجے سے رات آٹھ بجے تک جاری رکھیے۔ بعدازاں مریض دو یا تین دن تک صرف پھل کھائے۔ پرانا برانکائٹس ہو، تو مریض پانچ سے سات دن تک صرف پھلوں پہ گزارا کرے۔ پھر وہ بیجوں، اناج کے دانوں، سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل متوازن غذا کھائے۔ پینے کے لیے میٹھا ملائے بغیر لیموں کا پانی یا گرم یا ٹھنڈا پانی لے۔ مریض کو گوشت، چینی، کافی، چٹنی، اچار، ڈبا بند غذاؤں، نمکوں والے مشروبات، آئس کریم اور سفید آٹے سے بنی مصنوعات سے پرہیز کرنا چاہیے۔

پسی ہلدی کا استعمال اس مرض میں مفید ہے۔ پسی ہلدی کی ایک چٹکی پانی کے ساتھ دن میں تین بار کھائیے۔ خالی معدے میں کھائی جائے تو اچھا اثر ہے۔ ایک اور موثر علاج یہ ہے کہ سونٹھ، کالی مرچ اور لمبی مرچ (فلفل دراز) برابر مقدار میں لے کر پیس لیں اور دن میں تین بار پھانک کر اوپر سے پانی پی لیجیے، یا پھر انھیں شہد میں ملا کر دن میں تین بار چاٹیے۔ چائے میں بھی ملا کر پیا جا سکتا ہے۔

ان تینوں اجزا میں دافع بخار تاثیر بھی ہے۔ بخار اور برانکائٹس دونوں کے لیے اسی طریقے سے انھیں استعمال کیجیے۔ اس سے ہاضمہ بھی بہتر ہوتا ہے۔ پیاز بھی صدیوں سے برانکائٹس کے علاج میں مستعمل ہے۔ یہ بلغم خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ کچے پیاز کا رس صبح خالی معدے نوش کریں، یہ نہ صرف بلغم خارج کرتا بلکہ آئندہ بننے سے روکتا بھی ہے۔ مریض کی چھاتی اور پیٹھ پر السی کے بیج رگڑ کر اس کا گرم گرم لیپ کرنے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ بالائی سطح کی رگیں نرم کرتا ہے۔ یوں بلڈ پریشر میں کمی آجاتی ہے۔

اسی کی پٹیاں بھی بنائی جا سکتی ہیں۔ لیپ مختصر وقفوں سے تازہ کرتے رہنا چاہیے تاکہ سانس لینے میں دشواری نہ ہو۔ تارپین کے تیل کو چھاتی پر مل کر ٹکور کرنا بھی مفید ہے۔ ہر رات معدنی نمک ملے پانی سے غسل کرنے سے برانکائٹس کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ ۶۰ لیٹر پانی کو ۱۰۰ درجے فارن ہائٹ تک گرم کر کے ڈیڑھ کلو معدنی نمک ملا اس میں مریض کو بٹھا دیا جائے۔ اسے تیس منٹ تک بٹھائے رکھیے۔ یہ عمل ہفتے میں دو بار کیجیے۔

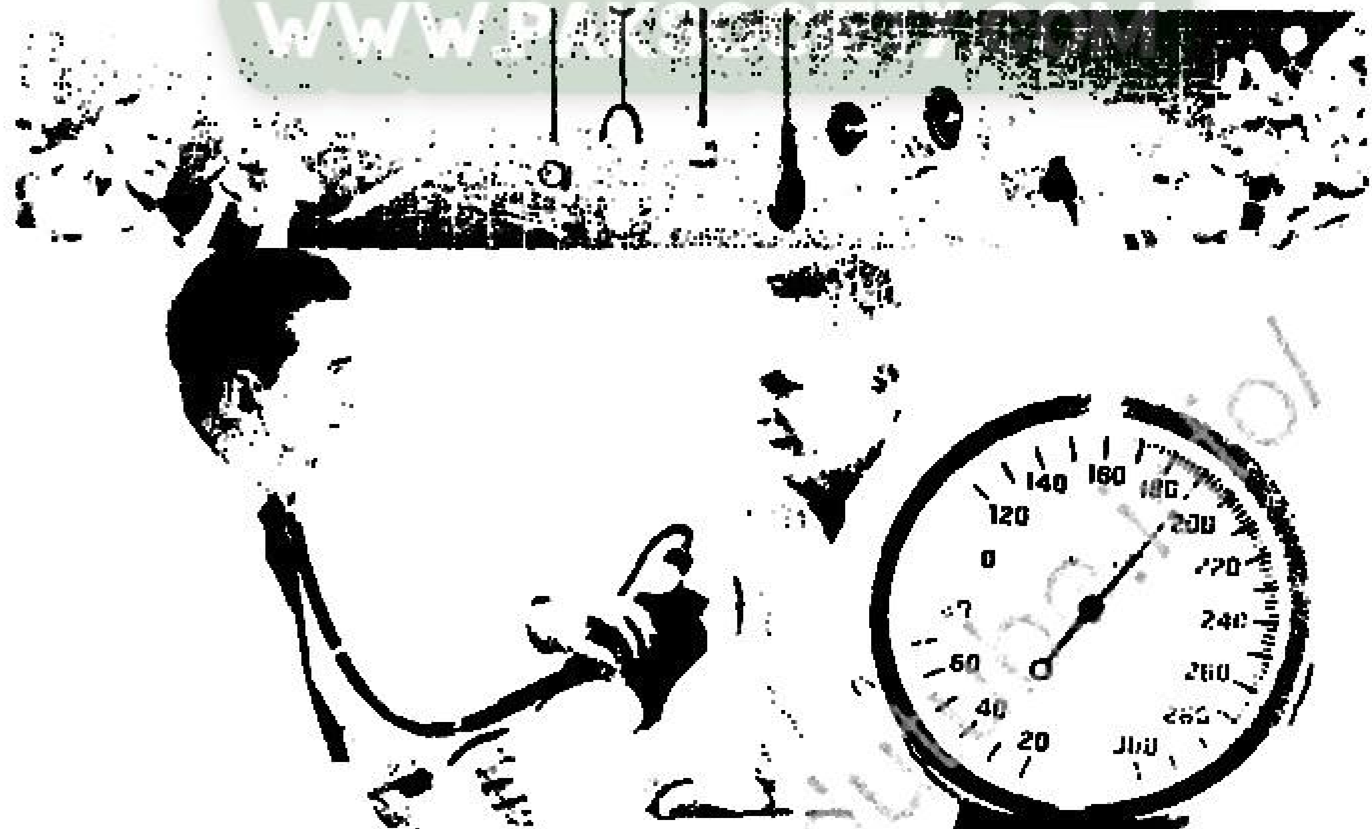
یہ طریقہ بھی کیا جا سکتا ہے کہ گرم پانی میں تولیہ بھگو کر اسے نچوڑ کر دن میں کئی بار دو تین منٹ کے لیے مریض یا مریضہ کی چھاتی پر رکھا جائے۔ روزانہ تازہ ہوا میں ورزش کرنا اور طویل پیدل چلنا بھی مفید پایا گیا ہے۔

◆◆◆

غزل

ایک چہرہ میری نگاہ میں ہے
کوئی یوسف ہے اور چاہ میں ہے
دل میں رہتا ہے ایک ماہ جبیں
میرا دشمن میری پناہ میں ہے
آنکھ بھی دیکھنے کی مجرم ہے
دل بھی شامل اسی گناہ میں ہے
اک مروت بھی ہے تغافل میں
اک محبت بھی اشتباہ میں ہے
اس سے تکرار سود مند نہیں
فائدہ جو بھی ہے نباہ میں ہے
دور کر دیں گے پاؤں کے چھالے
وہ رکاوٹ جو میری راہ میں ہے
اس کی جانب بڑھے گی خود منزل
وہ مسافر جو راہ میں ہے
لاکھ ڈھونڈو کہیں نہیں ملتا
لطف جو دو دلوں کی چاہ میں ہے

(کرامت بخاری)



بلند فشارِ خون

دل، گردوں اور شریانوں کو نقصان پہنچانے والا خطرناک روگ

ہمارے بدن کی شریانوں (arteries) میں خون رواں دواں رہتا ہے۔ بہتے ہوئے یہ خون شریانوں پہ دباؤ ڈالتا ہے جسے طبی اصطلاح میں "بلڈ پریشر" کہا جاتا ہے۔ یہ دباؤ پارے (مرکری) کے ملی میٹر میں ناپا جاتا ہے اور دو نمبر رکھتا ہے۔ انھیں "ایم ایم ایچ جی" (mmHg) کی صورت لکھا جاتا ہے۔

آلے کا پہلا نمبر خون کا وہ دباؤ ظاہر کرتا ہے جب دل دھڑکتا ہو۔ یہ اصطلاحاً "سیٹولک پریشر" (Sytolic Pressure) کہلاتا ہے۔ دوسرا نمبر خون کا وہ دباؤ عیاں کرتا ہے جو دل کی دھڑکنوں کے درمیان جنم لے۔ اسے اصطلاح میں "ڈایا سٹولک پریشر" کہتے ہیں۔

عام حالت میں خون کا دباؤ شریانوں میں ۱۲۰/۸۰ ایم ایم ایچ جی کا دباؤ ڈالتا ہے۔ یہ فطری دباؤ ہے لیکن جب نمبر بڑھ جائیں، تو یہ خطرے کی علامت ہے کیونکہ خون کا زیادہ دباؤ انسان کے دل، گردے اور شریانوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ یہ طبی کیفیت اصطلاح میں "بلند فشارِ خون" (ہائی بلڈ پریشر) یا "ہائپر ٹینشن" کہلاتی ہے۔

اگر خون کا دباؤ ۱۳۹/۸۹ ایم ایم ایچ جی ہے، تو اسے بلند فشارِ خون کی ابتدا سمجھا جاتا ہے۔ جبکہ ۱۶۰/۱۰۰ ایم ایم ایچ جی کا دباؤ عیاں کرتا ہے کہ انسان انتہائی ہائپر ٹینشن میں مبتلا ہو چکا۔

خطرناک بات یہ ہے کہ یہ بیماری خاص علامات نہیں رکھتی۔ چناں چہ انسان جوانی میں ہائی بلڈ پریشر کا مریض بن

جائے، تو اسے پتا ہی نہیں چلتا۔ اور جب بڑھاپے میں معلوم ہوا، تو خون کا دباؤ شریانوں یا دل کو ناقابل تلافی نقصان پہنچا چکا ہوتا ہے۔

بہرحال خراب غذا، گردے کی بیماریاں، برگردہ (Adrenal gland) کی رسولیاں، غدہ تھائیرائیڈ کی خرابیاں، تیز ادویہ، نیند پوری نہ ہونا وغیرہ ہائپرٹینشن جنم دینے میں معاون بنتے ہیں۔

عام طور پر جسمانی معائنے کے وقت پتا چلتا ہے کہ کوئی مرد یا عورت ہائی بلڈ پریشر کا نشانہ بن چکا۔ تب ضروری ہوتا ہے کہ مریض اپنے طرز زندگی میں مثبت تبدیلیاں لائے۔ عمدہ اور صحت بخش غذا کھائے اور سگریٹ نوشی ترک کر دے۔ مزید برآں عمر اور مرض کی نوعیت مدنظر رکھ کر ڈاکٹر ادویہ بھی تجویز کرتا ہے۔

خوش قسمتی سے ایک انسان گھر میں بھی خون کا اپنا دباؤ چیک کر سکتا ہے۔ لہٰذا وقتاً فوقتاً اس کی پڑتال کرتے رہیے تاکہ آپ ہائپرٹینشن کا نشانہ بنیں، تو فوری علاج سے اسے قابو کر سکیں۔

گھریلو علاج

ہائی بلڈ پریشر والے افراد ہمیشہ متوازن غذا، ورزشیں اور مناسب آرام والا معمول اختیار کریں۔ متوازن غذا مرض پر قابو پانے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ گوشت اور انڈے دیگر تمام خوراکوں سے بڑھ کر ہائی بلڈ پریشر کا سبب بنتے ہیں۔ جب کہ پھل، سبزیاں اور کم پروٹین والی اشیا گھٹانے اور انجماد روکنے میں مفید ہیں۔ روایتی غذائیں جسم میں زہریلے مادے جمع کرتی ہیں جبکہ پھل جسم کو ان مادوں سے نجات دلاتے ہیں۔ لہٰذا مریض کو فوری طور پر کم از کم ایک ہفتے کے لیے پھلوں پر مبنی غذاؤں کا استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ دن میں تین بار پانچ پانچ گھنٹے کے وقفے سے کنو، مالٹے، سیب، ناشپاتی، آم، امرود، انناس، رس بیری اور تربوز کھائیے۔ لیکن کیلا اور جیک فروٹ (کٹھل) ہرگز نہیں کھانا چاہیے۔ ہفتہ بھر پھل خوری کے بعد دودھ استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن تازہ ہونا چاہیے۔ اُسے صرف ایک بار جوش دیا گیا ہو۔ دو ہفتوں بعد باجرہ، جو، چاول، گندم اور مکئی وغیرہ کھائے جا سکتے ہیں۔

سبزیاں کھانا بھی بہت مفید ہے۔ یہ کچی ہوں تو زیادہ بہتر ہے۔ اگر پکانا پڑے، تو صرف اتنی پکائیں کہ ان کے قدرتی رس جلنے نہ پائیں۔ کھیرا، گاجر، ٹماٹر، پیاز، مولی، پھول گوبھی اور پالک کچی حالت میں کھانا زیادہ مفید ہے۔ انھیں کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کیجیے اور نمک چھڑک کر کھالیں۔ ان پر ایک لیموں نچوڑ لیا جائے تو زیادہ ولذیذ ہو جاتی ہیں۔

لہسن بھی بلڈ پریشر کم کرنے میں مؤثر ہے کیونکہ یہ چھوٹی شریانوں میں تشنج دور کرتا ہے۔ یہ نبض کی رفتار کم کرتا ہے اور دل دھڑکنے کی رفتار بھی۔ علاوہ ازیں یہ سر چکرانے، اعضا سُن ہونے، سانس کی دقت اور معدے میں گیس بننے کے عمل بھی روکتا ہے۔ لہسن کی دو یا تین قاشیں روزانہ کھائی جا سکتی ہیں۔

آملہ بھی مؤثر غذا ہے۔ ہر صبح چمچی بھر آملے کا رس شہد میں ملا کر پی لیجیے۔ اس طرح لیموں بھی مفید ہے۔ اس میں وٹامن پی کی خاصی مقدار رس اور چھلکے میں ملتی ہے۔ یہ وٹامن باریک رگوں (Capillaries) کو ٹوٹنے سے روکتا ہے۔ تربوز بھی ہائی بلڈ پریشر روکنے میں کافی مؤثر ہے۔

تجربات سے معلوم ہوا ہے، تربوز کا بیج بھی خون کی نالیوں کو کشادہ بناتا ہے جس سے بلڈ پریشر میں کمی آ جاتی ہے۔ خوراک میں پائی جانے والی کیلشیم اور پوٹاشیم کا بھی خون کے دباؤ سے گہرا تعلق ہے۔ جو لوگ پوٹاشیم والی غذائیں کھائیں، ان میں بلڈ پریشر کم ہوتا ہے، خواہ وہ نمک کا پرہیز نہ بھی کریں۔ محققین کا کہنا ہے کہ لگتا ہے، مریض دودھ اور اس کی دیگر مصنوعات میں موجود کیلشیم وغیرہ اپنے معدے میں نہیں پہنچا پاتے۔ حالانکہ کیلشیم اور پوٹاشیم معدن جسم میں یہ صلاحیت پیدا کرتے ہیں کہ

وجہ وہ جسم کی ضرورت سے زائد مقدار کو باہر پھینک دے۔

ورزش خون کا دباؤ دور کرنے میں بڑی مفید ہے۔ پیدل چلنا، ورزش کی بہت اچھی شکل ہے۔ اس سے ٹینشن دور ہوتی، عضلات مضبوط ہوتے اور گردش خون بہتر بنانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ جب پیدل چلنے سے افاقہ محسوس ہونے لگے تو سائیکل چلانا، تیراکی کرنا اور جاگنگ کرنا شروع کر دیجیے۔

طب مشرق کا اصول علاج یہ ہے کہ اسباب کے مطابق ادویہ تجویز کی جائیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے مختلف لوگوں میں اسباب بھی مختلف ہوتے ہیں۔ لہٰذا اس کے مطابق نسخہ جات تحریر کیے جاتے ہیں۔ بہرحال جن لوگوں میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ زیادہ ہو وہ لوگ مندرجہ ذیل نسخہ لیں:

☆ آلو بخارا خشک تین عدد آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر نہار منہ صبح بیس یوم تک پئیں۔

☆ لہسن مقشر دو عدد برنجاسف تین گرام آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر کے پھر بعد عصر روزانہ بیس یوم تک پئیں۔

☆ رات سونے سے قبل اسرول (چھوٹی چندن) ۲ چاول برابر، جوارش انارین آدھی چمچی میں ملا کر بیس یوم تک کھائیں۔

جن لوگوں کو ڈپریشن (عصبی تناؤ اور ذہنی دباؤ) کے سبب بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ ان کے لیے حسب ذیل نسخہ تجویز ہے۔

☆ مفرح شیخ الرئیس آدھی چمچی چائے والی صبح نہار منہ کھائیں۔

☆ اسرول (چھوٹی چندن) پیس کر دو دو چاول برابر جوارش انارین آدھی آدھی چمچی میں ملا کر بعد غذا دوپہر، شام ایک ماہ تک کھائیں۔ ان شاءاللہ العزیز فائدہ ہوگا۔

آیات قرآنی سے علاج

ہر فرض نماز کے بعد ان آیات کو تین مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔ چند یوم میں شفا ہوگی۔

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ .... الخ

(سورۂ رعد، آیت ۲۸، ۲۹، پارہ ۱۳)

یونانی علاج

۱۔ گل سرخ ۵ تولہ، ۲۔ اسرول ۵ تولہ، ۳۔ تخم کاسنی ۵ تولہ، ۴۔ کشنیز خشک ۵ تولہ، ۵۔ برادہ صندل سفید ۵ تولہ، ۶۔ تخم کاہو مقشر ۵ تولہ، ۷۔ دانہ الائچی خورد ۵ تولہ

تمام اشیا کا سفوف بنا کر ارجن کی چھال کے پانی میں ملا چنے برابر گولیاں بنائیں۔ دو گولیاں صبح دوپہر شام کھانے کے دو گھنٹے بعد استعمال کریں۔

تربوز پاکستان میں بکثرت پایا جانے والا پھل ہے۔ یہ گرمی دور کرتا، پیاس بجھاتا اور خاص طور پر پیشاب آور ہے۔ اس کے لگاتار کھانے سے بلند فشار خون سے نجات مل جاتی ہے۔

◆◆◆

آپ بھی آزمائیے

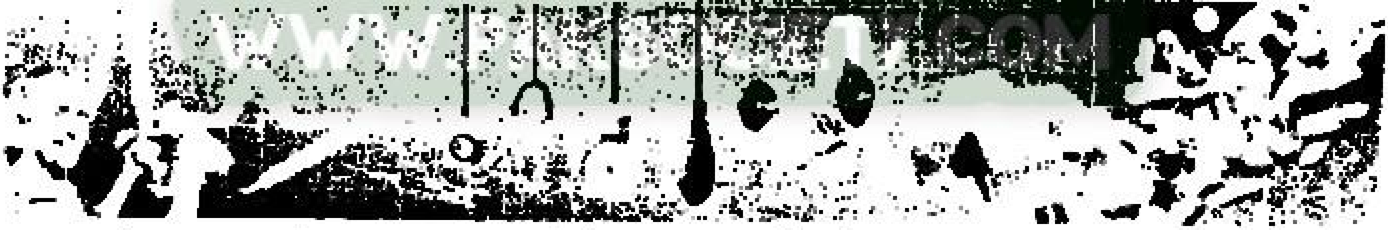
☆ پسا ہوا ادرک اور لہسن زیادہ دن تک محفوظ رکھنے کے لیے ایک چمچی خوردنی تیل ملا دیا کریں۔

☆ سیاہی کے دھبے پر لیموں اور دودھ لگائیں پھر دھو کر استری کر لیں۔ یہ دونوں چیزیں اگر گھر میں نہ ہوں، تو ہنیر پر سے چھڑک دیں پھر دھو کر استری کر لیں۔

☆ کیک پکانے سے پہلے اس پر ایک چمچی کاسٹر شوگر چھڑک دیں۔ پکنے کے بعد اس پر بہت خوبصورت چمک آجائے گی۔

☆ ڈرائیونگ وغیرہ کرنے یا دھوپ میں پھرنے سے چہرے اور ہاتھوں کا رنگ جل جاتا ہے، اس پر کچے آلو کا رس لگائیں، فوراً فائدہ ہوگا

(نازیہ نذیر، گگو منڈی، بورے والا)



بواسیر

اجابت کی ایک دق کرنے والی بیماری

ہمارے مقعد کی نالی گدے یا تکیے جیسی رگیں رکھتی ہے۔ جب نالی میں فضلہ آئے، تو یہ رگیں پھول اور سکڑ کر اسے باہر نکلنے میں مدد دیتی ہیں۔ لیکن کسی خرابی کے باعث یہ رگیں سوزش زدہ ہو جائیں، تو پھول جاتی ہیں۔ تب فضلہ نکلتے ہوئے سخت تکلیف ہوتی ہے اور یہ حالت بیماری بن جاتی ہے۔ اسے طبی اصطلاح میں ”بواسیر“ (Piles) کہا جاتا ہے۔

مقعد کی رگیں یا وریدیں سوزش زدہ ہونے کی نمایاں وجوہ یہ ہیں: شدید قبض، اجابت کے لیے بہت زور لگانا، موٹاپا، حمل، کم ریشے والی غذا کھانا، بیت الخلا میں طویل عرصے تک بیٹھے رہنا۔ جب کہ بواسیر چمٹ جانے کی نمایاں علامات درج ذیل ہیں:

مقعد کی جگہ درد ہونا یا سوج جانا، فضلے میں خون شامل ہونا، بار بار اجابت ہونا۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور ٹیسٹوں کی مدد سے بواسیر کا پتا چلاتا ہے۔ اگر مرض ابتدائی حالت میں ہے تو عموماً ادویہ سے علاج ہوتا ہے۔ اگر مقعد کی رگوں پر زخم پڑ جائے، تو پھر آپریشن کیا جاتا ہے۔

گھریلو علاج

ہاضمے کی پوری نالی (Tract) کو چند دن مکمل آرام دیا جائے تاکہ آنتوں کی پوری صفائی عمل میں آ سکے، تو بواسیر کا علاج کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس مقصد کے لیے مریض کم از کم سات دن صرف پھل کھائے۔ پھر اسے دوسری غذائیں دی جائیں تاکہ اجابت نرم رہے اور کھل کر آئے۔

بواسیر کے لیے مفید ترین غذا انجیر ہے۔ انجیر کے تین یا چار خشک دانے لے کر انھیں گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیے اور رات بھر پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسی پانی کے ساتھ انجیر خالی



معدہ کھالیں۔ رات کے وقت بھی انھیں اسی طرح کھائیے۔ یہ سلسلہ تین یا چار ہفتے جاری رکھیں۔ انجیر کے چھوٹے چھوٹے بیج آنتوں کی فطری حرکت تیز تر کرنے کی خاصیت رکھتے ہیں۔ یوں نہ صرف فضلات آسانی سے خارج ہوتے ہیں بلکہ بڑی آنت بھی صاف رہتی ہے۔ اس سے مقعد کو آرام ملتا اور پھولی ہوئی وریدیں سکڑ جاتی ہیں۔

آم کی گٹھلیاں بھی خونی بواسیر کے علاج میں موثر ہیں۔ آم کے موسم میں بہت سی گٹھلیاں جمع کر لیجیے۔ انھیں سائے میں خشک کر کے پیس لیں اور بطور دوا محفوظ کر لیجیے۔ بواسیر کے مریض کو ڈیڑھ سے دو گرام سفوف شہد میں ملا کر یا محض پانی کے ساتھ کھلائیے۔ سفید موتی کدو کش کر کے شہد کے ساتھ کھانا بھی بواسیر کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کا رس بھی نمک ملا کر پیا جا سکتا ہے۔ اسے صبح اور شام ۶۰ سے ۹۰ ملی لیٹر تک مریض کو پلائیے۔ اگر سوزش زیادہ ہو تو کدو کش کی ہوئی سفید مولی کا دودھ میں پیسٹ تیار کیجیے اور زخموں پر لگا دیجیے۔ اس سے سوزش اور ورم، دونوں کم ہو جاتے ہیں۔

مریض کو روزانہ چھے سے آٹھ گلاس تک پانی پینا چاہیے۔ اجابت کے وقت زیادہ زور نہ لگائے۔ ٹھنڈے پانی میں بیٹھنے سے پھولی وریدیں سکڑنے میں مدد ملتی ہے۔ مریض ٹب میں ٹھنڈا پانی ڈالے اور اس میں دو تین منٹ تک یوں بیٹھے کہ اس کے گھٹنے ٹھوڑی کو چھو رہے ہوں اور نچلا دھڑ پانی میں پوری طرح ڈوبا ہو۔ یہ عمل دن میں دو بار کیا جائے۔

ایک تدبیر یہ بھی ہے کہ ہر رات مریض سونے سے قبل ایک گھنٹا اس حصہ جسم پر ٹھنڈی پٹیاں لگایا کرے۔ ورزش بھی اس بیماری سے تحفظ دینے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ورزش کی وجہ سے پیٹ کے عضلات میں پیدا ہونے والی حرکت اس حصے میں خون کی گردش تیز کرتی ہے۔ پیدل چلنا اور تیراکی کرنا بھی بہت مفید ہے۔

بواسیر کی دو اقسام ہیں: خونی اور بادی۔ پہلی قسم میں خون آتا ہے جبکہ ثانی الذکر میں خون نہیں آتا۔ جبکہ باقی علامات ایک جیسی ہوتی ہے۔

طب مشرقی کا اصول علاج یہ ہے کہ اسباب مرض پر توجہ دی جائے۔ عموماً یہ مرض دائمی قبض کے باعث ہوتا ہے۔ لہٰذا اول قبض کو دور کیا جائے۔ دیکھا گیا ہے کہ قبض نہ ہونے سے مرض کو آدھا افاقہ ہو جاتا ہے۔ درج ذیل نسخہ مفید ہے: صبح نہار منہ حب بواسیر خونی دو عدد تازہ پانی سے۔ اگر خون نہ آتا ہو تو پھر حب بواسیر بادی دو عدد۔

بعد غذا دوپہر شام نیموحب دو دو عدد، رات سونے سے قبل اندریفل ایک عدد۔

آیات قرآنی سے علاج

مریض برکھانے پر پوری سورہ دم کر کے کھائے اور گیارہ مرتبہ پانی پر دم کر کے دن میں تین مرتبہ پی لے۔ یہ عمل گیارہ روز تک مسلسل کیا جائے۔

لِاِیْلٰفِ قُرَیْشٍ ۝ اٖلٰفِهِمْ رِحْلَةَ الشِّتَآءِ وَالصَّیْفِ ۝ فَلْیَعْبُدُوْا رَبَّ هٰذَا الْبَیْتِ ۝ الَّذِیْ اَطْعَمَهُمْ مِّنْ جُوْعٍ ۝ وَّاٰمَنَهُمْ مِّنْ خَوْفٍ

(سورۃ القریش، پارہ ۳۰)

آڑو دوائی اثرات کا حامل پھل ہے۔ اجابت با فراغت لاتا ہے۔ بواسیر کے مریضوں کے لیے نعمت غیر مترقبہ ہے۔ اس کا لگاتار استعمال بواسیر کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔

◆◆◆

نکسیر پھوٹنا

☆ گرمیوں کے موسم میں اکثر لوگوں کی ناک سے خون بہنے لگتا ہے، جسے نکسیر پھوٹنا کہتے ہیں۔
☆ ایسی صورت میں مریض کو فوراً بستر پر لٹا دیں۔
☆ مریض کا سر باقی جسم سے اونچا ہو۔
☆ سر پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

بے خوابی

زندگی درہم برہم کردینے والی خرابی

بنی نوع انسان کو دق کرنے والی عام بیماریوں میں "بے خوابی" (Insomnia) نمایاں ہے۔ اس طبی خلل میں گرفتار مرد یا عورت مواقع ملنے کے باوجود نیند نہیں لے پاتے۔ خوش قسمتی سے سو بھی جائے تو جلد آنکھ کھل جاتی ہے۔

بے خوابی ایک خطرناک مرض ہے۔ وجہ یہ کہ نیند کے ذریعے ہی ہمارا دماغ اپنی تھکن مٹا کر تازہ دم ہوتا ہے۔ لہٰذا بے خوابی کے باعث انسان کا معمول زندگی شدید متاثر ہوتا ہے اور وہ ذہنی و جسمانی طور پر کسی کام کے قابل نہیں رہتا۔

عام انسان سات آٹھ گھنٹے سو لے تو تازہ دم ہو جاتا ہے۔ مگر بعض وجوہ کی بنا پر اسے بے خوابی آن چمٹے تو زندگی درہم برہم ہو جاتی ہے۔ اس وجوہ میں نمایاں یہ ہیں: ذہنی دباؤ، پریشانی، ڈپریشن، کوئی سنگین مرض، ماحول میں تبدیلی، ناقص غذا، چائے و کافی کا زیادہ استعمال، زیادہ طاقت کی ادویہ کھانا، رات گئے کھانا تناول کرنا اور جسمانی سرگرمی میں تبدیلی۔

بے خوابی جنم لینے کی نمایاں علامت رات کو نیند نہ آنا ہے۔ دیگر علامتوں میں یہ شامل ہیں: رات کو اٹھ جانا، جلد آنکھ کھلنا، سونے کے باوجود تھکن محسوس کرنا، دن میں گھبراہٹ طاری رہنا، توجہ نہ دے پانا، معدہ، پیٹ اور آنتوں کی خرابیاں۔

ماہرین طب کی رو سے وہ انسان بے خوابی کا مریض ہے جو رات کو سونے میں کم از کم آدھ گھنٹا لگائے اور چھ گھنٹے یا اس سے کم نیند لے۔

بے خوابی کسی مرض کے باعث بھی جنم لیتی ہے۔ اس لیے ڈاکٹر جسمانی معائنے اور مختلف ٹیسٹوں کی مدد سے جانتا ہے کہ بے خوابی نے کیوں جنم لیا۔ تشخیص کے بعد علاج شروع ہوتا ہے۔ یہ طرز زندگی میں تبدیلی لانے کے علاوہ ادویہ کھانے پر بھی مشتمل ہوتا ہے۔ تاہم نیند لانے کی ادویہ چند ہفتوں تک ہی دی جاتی ہیں تاکہ مریض ان کا عادی نہ بن سکے۔

گھریلو علاج

نیند آور گولیوں کا استعمال بے خوابی کا کوئی علاج نہیں ہے۔ یہ گولیاں چند دن نیند "لانے" کے بعد عادت بن جاتی ہیں اور پھر اپنا اثر کھو بیٹھتی ہیں۔ ان کے مسلسل استعمال سے کئی قباحتیں پیدا ہو جاتی ہیں جن میں فہم کی سطح (آئی۔ کیو) گر جانا اور غبی پن (Dullness)



خارج ہونا بھی شامل ہے۔ یہ گولیاں زیادہ تعداد میں کھائی جائیں، تو مہلک ہوسکتی ہیں۔ ان کے دیگر منفی اثرات (سائیڈ افیکٹس) میں بدہضمی، جلد میں کھجلی، انفیکشن کے خلاف قوت مدافعت میں کمی، گردش خون، تنفس میں رکاوٹیں، بھوک کا خاتمہ، ہائی بلڈ پریشر، گردے، جگر کے عوارض اور ذہنی انتشار شامل ہیں۔

بے خوابی کے علاج کی طرف پہلا قدم، سونے اور بیدار ہونے کے اوقات میں باقاعدگی پیدا کرنا ہے۔ اس کے لیے ایک شیڈول بنائیے جس میں بستر پر لیٹنے اور اٹھ کھڑے ہونے کا وقت مقرر ہو۔ جلد سونا اور جلد جاگنا سنہرا اصول ہے۔ آدھی رات سے دو گھنٹے پہلے کی نیند، آدھی رات کے بعد چار گھنٹے کی نیند سے بہتر ہوتی ہے۔ جو طلبہ امتحان کے دنوں میں نصف شب کے بعد تک جاگتے اور کئی بعد دیگرے چائے کے کپ معدے میں اتارتے، وہ احمقانہ حرکت کے مرتکب ہوتے ہیں۔ کیونکہ اس کی وجہ سے ان کے لیے کمرہ امتحان میں پرچے پر توجہ مرکوز کرنا مشکل تر ہو جاتا ہے۔

تحقیق سے پتا چلا ہے کہ بے خوابی کے تمام مریضوں کے جسم میں وٹامن بی کمپلیکس، سی اور ڈی کے علاوہ کیلشیم، میگنیشیم، میلٹونن، پوٹاشیم اور زنک کی بھی خاصی کمی ہوتی ہے۔ سونے کا میکنزم اسی وقت موثر طور پر حرکت میں نہیں آتا جب کسی شخص کے جسم میں متذکرہ بالا غذائی عناصر مناسب مقدار میں موجود ہوں۔

لہٰذا غذا کو متوازن اور متناسب بنانا بے خوابی دور کرنے کے لیے بے حد ضروری ہے۔ مریضوں کو چاہیے کہ وہ اپنی خوراک میں سے سفید آٹے اور میدے سے بنی اشیا، چینی اور اس کی مصنوعات، چائے، کافی، چاکلیٹ، کولا مشروبات، الکوحل، مرغن غذاؤں، تلی ہوئی چیزوں، اشیائے خوردنی کو تادیر محفوظ رکھنے والے کیمیکل اور خوردنی رنگوں کو بالکل خارج کر دیں۔

مریض کا ناشتا تازہ اور خشک پھلوں، بھنے اناج، بیجوں اور دہی پر مشتمل ہونا چاہیے۔ دوپہر اور رات کے دو کھانوں میں سے ایک کھانا سبزیوں اور پھلوں کے سلاد پر مشتمل ہو اور دوسرا کھانا پروٹینی غذاؤں پر مبنی ہونا چاہیے۔ رات کو سوتے وقت دودھ کا ایک کپ لیجیے جس میں شہد ملایا گیا ہو۔ دودھ میں شامل امائنو ایسڈ ٹرپٹوفین (Tryptophan) نیند لانے کی خاصیت رکھتا ہے۔

نیند گریز پا "چیز" ہے۔ اسے قریب لانے کی جتنی زیادہ کوشش کی جائے یہ اتنی ہی دور بھاگتی ہے۔ اس لیے اپنی توجہ ہلکی پھلکی موسیقی یا رسالوں کی ورق گردانی کی طرف پھیر دیجیے۔ خوشگوار امور پر توجہ دیجیے۔ بستر پر چت لیٹنے کے بجائے پہلو کے بل لیٹیے۔ ایک یا دونوں ٹانگوں کو گھٹنے یا ٹخنوں میں بل ڈال کر اوپر لے جائیے اور کندھوں اور سر کو ذرا آگے کی طرف لے جائیے۔ ٹانگوں اور بازوؤں کی پوزیشن آہستہ آہستہ تبدیل کرتے رہیے۔

سویا ہوا شخص رات کو متعدد بار پہلو بدلتا ہے جس کی وجہ سے اسے نیند گہری آتی ہے۔ گہری سانسیں لینا بہتر نیند لاتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلو کے بل لیٹ کر تین بار گہری گہری سانسیں لیجیے اور پیٹ کو خوب پھلائیے۔ پھر ان سانسوں کو اتنی دیر روکے رکھیے جتنا آپ سے ممکن ہو سکے۔ بعد ازاں مزید تین سانسیں لے کر انہیں روکنے کی مشق کیجیے۔ سانس روکنے سے جسم میں کاربن ڈائی آکسائیڈ جمع ہو جاتی اور قدرتی نیند لانے میں معاون بنتی ہے۔

دن میں باقاعدہ ورزش کرنے اور رات کو سونے سے قبل ہلکی پھلکی ورزش کرنے سے نیند کی مقدار بڑھتی اور معیار بھی بہتر ہو جاتا ہے۔ ورزش جسم سے لیکٹک ایسڈ خارج کرنے میں مدد دیتی ہے جس سے عضلات میں تناؤ اور دباؤ میں بھی کمی آتی ہے۔ باقاعدہ ورزشوں سے جسم کے ہارمونوں میں تبدیلیاں آتی ہیں جو گہری نیند کا باعث بنتی ہیں۔ پیدل چلنا، جاگنگ کرنا، رسی کودنا، اور تیراکی کرنا بہترین ورزش ہیں۔ تاہم رات کو سوتے وقت سخت قسم کی ورزش نہیں کی جانی چاہئیں۔

پتے کی پتھری

صفرا کا بہاؤ روکنے والی بیماری

جگر کے دائیں طرف، اندر کی سمت پتہ واقع ہے۔ یہ تین انچ لمبا اور ڈیڑھ انچ چوڑا عضو ہے۔ اس کا بنیادی کام جگر سے نکلنے والے سبزی مائل مائع، صفرا (Bile) کو ذخیرہ کرنا ہے۔ یہ مائع چکنائی، معدنیات اور حیاتین کو جسم میں جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔

پتہ عام طور پر دو بیماریوں کا شکار ہوتا ہے۔ اول سوزش اور ورم دوسرے پتھری ہو جانا۔ پتے سے ایک نالی صفرا لیے چھوٹی آنت تک جاتی ہے۔ مختلف وجوہ کی بنا پر یہ نالی سوزش زدہ ہو جائے، تو صفرا کا راستہ رک جاتا ہے۔ یوں مائع پتے میں جمع ہونے لگتا ہے۔ مائع جمع ہونے پر پتہ پھٹ جائے، تو جسم میں زہر پھیلنے پر انسان مر سکتا ہے۔

پتے کی پتھریاں صفرا میں نمکیات بڑھنے سے جنم لیتی ہیں۔ یہ پتھریاں بھی صفرا کا بہاؤ روک دیتی ہیں۔ یہ دونوں طبی خلل غلط غذائی عادات، جینیاتی بیماریوں، عضلات کے تناؤ اور ڈپریشن کی وجہ سے جنم لیتے ہیں۔

پتہ سوزش زدہ (Cholecystitis) ہو یا اس میں پتھریاں جنم لیں، تب انسان بدہضمی، اپھارہ، قبض، جی متلانا اور بینائی میں کمزوری محسوس کرتا ہے۔ دیگر علامات میں چکنائی ہضم نہ ہونا، کم خونی، سر چکرانا اور السروں کا جنم لینا شامل ہے۔

پتے کی پتھریاں بہت بڑی ہو جائیں اور عرصے سے ہوں تو انھیں نکالنے کے لیے آپریشن ضروری ہے تاہم چھوٹی پتھریوں کو فطری علاج سے توڑا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے غذا بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ پتے میں سوزش بہت زیادہ ہو، تو مریض کو دو تین دن فاقہ کرایا جاتا ہے تاکہ مرض کی شدت





ختم ہو جائے۔ اس فاقے میں پانی کے سوا کچھ نہیں پینا چاہیے۔ بعدازاں مریض چند روز گاجر، چقندر، چکوترہ، لیموں اور انگور کا رس نوش کرے۔

اس امر کا یقین کر لینا چاہیے کہ رس میں تمام ضروری اجزائے تغذیہ موجود ہیں۔ زیادہ مناسب یہ ہوگا کہ مریض اس دوران کچی اور پکائی ہوئی سبزیوں کے رس اور تھوڑی مقدار میں پھلوں اور بیجوں پر گزارہ کرے۔ دہی اور پنیر کھائے اور دن میں دو بار ایک ایک چمچ روغن زیتون بھی پیتا رہے۔ روغن زیتون، صفرا اور لائپز (Lipase) پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ دونوں خامرے چکنائی ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

اس عرصے میں مریض ہر قسم کے گوشت، انڈے اور ہر قسم کی تلی اشیا سے پرہیز کرے۔ اپنی خوراک میں سے مصفا کاربوہائیڈریٹس خصوصاً چینی اور اس کی مصنوعات، بازاری مشروبات، کیک، پیٹیز، آئس کریم اور ترشاوہ پھل بھی خارج کر دے۔ مریض کو چاہیے کہ وہ دن میں پانچ چھے بار تھوڑا تھوڑا کھائے۔

مریض دن میں کئی بار معدے کی ٹھنڈے اور گرم پانی سے بھگوئے کپڑے کی ٹکور کرے تاکہ جگر اور پتے میں تحریک پیدا ہو سکے۔ اس ٹکور سے پتے میں سکڑاؤ پیدا ہوتا ہے اور صفرا میں بہاؤ کی رفتار بھی بہتر ہو سکتی ہے۔ نیم گرم پانی سے انیما بھی کیا جائے تاکہ قبض کی وجہ سے آنتوں میں فضلاتی ذرات خارج ہو سکیں۔

ورزش کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ جسم میں ہلچل پیدا نہ ہونے سے پتے میں سستی آ جاتی ہے۔ نتیجے میں پتھری بلا روک ٹوک بنتی رہتی ہے۔

احتیاطی تدابیر

بچے کی پتھریاں ادویہ سے خارج نہیں ہوتیں کیونکہ بچے کی نالی بہت باریک ہوتی ہے۔ اس میں لچک بھی ہوتی ہے۔ درد کی شدت میں پودینہ، الائچی خورد، سبز چائے کا قہوہ بنا کر بغیر چینی ملائے دو دو چمچ تھوڑے تھوڑے وقفے سے پلائیں اس سے ریاح خارج ہو کر درد ختم ہو جاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کے تناؤ میں کمی آ جائے گی۔ درد کے مقام پر مالش ہرگز نہ کریں، اس سے درد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

بارش کے پانی پر گیارہ مرتبہ دم کر کے پلائیں۔ چند روز میں مرض کا خاتمہ ہو جائے گا۔

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ اِلٰهِ النَّاسِ ۝
مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِیْ یُوَسْوِسُ فِیْ
صُدُوْرِ النَّاسِ ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝

(سورۃ الناس، پارہ ۳۰)

یونانی علاج

۱۔ سنگ یہود د تولہ، ۲۔ قلمی شورہ ۱۰ تولہ، ۳۔ آب مولی ۳ کلو گرام۔

مٹی کے کوزے میں د تولہ شورہ ڈالیں۔ اس کے اوپر د تولہ سنگ یہود اور پھر د تولے شورہ ڈالیں۔ آدھ کلو مولی کا پانی ڈال کر دو کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر آدھ کلو آب مولی ڈال کر پھر دو کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ چھے مرتبہ یہی عمل کریں۔

مذکورہ دوا ایک رتی، جوکھار ایک رتی، مولی کھار ایک رتی ملا کر شربت بزوری کے ساتھ دن میں تین مرتبہ پندرہ یوم تک استعمال کریں۔

گرما تربوز نما پھل ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ پتے کی پتھری توڑنا اس کی ادنیٰ خصوصیت ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال اس مرض سے ہمیشہ کے لیے چھٹکارے کا باعث بن سکتا ہے۔

◆◆◆



پیٹ کے کیڑے

جو انسان کو کمزور کر ڈالتے ہیں

دنیا میں کیڑوں (Worms) کی کئی اقسام ہیں۔ یہ کیڑے کسی بھی جگہ انڈے دے ڈالتے ہیں مثلاً پانی میں یا پھل، سبزی اور اناج پر۔ اگر کوئی بالغ یا بچہ یہ آلودہ غذا کھا یا پانی پی لے تو انڈے اس کے پیٹ (یعنی آنتوں) میں پہنچ جاتے ہیں۔

پیٹ میں عموماً انڈے تلف نہیں ہوتے، بلکہ ان سے بچے نکل آتے ہیں۔ وہ پھر آنتوں میں موجود غذا کھا کر پلتے بڑھتے اور معدے کی دیواروں سے ساتھ چپک کر خون بھی پیتے ہیں۔ انسان کے پیٹ میں پرورش پانے والے کیڑوں کی کئی اقسام ہیں۔ ان میں نمایاں یہ ہیں: راؤنڈ وارم، پن وارم، تھریڈ وارم، ہک وارم اور ٹیپ وارم۔

کسی بچے یا بالغ کے پیٹ میں کیڑے ہوں، تو وہ عموماً ان علامات کا شکار رہتا ہے: کمزوری، تھکن، رنگ کا پیلا پڑ جانا، نیند پوری نہ ہونا، وزن میں کمی، قے آنا، بھوک میں کمی، آنکھوں کی سوجن، پاخانے میں خون آنا۔ ڈاکٹر جسمانی معائنے اور طبی ٹیسٹوں کی مدد سے پیٹ میں کیڑوں کی موجودگی کا پتا چلاتا ہے۔ مریض کو پھر کیڑے مار ادویہ دی جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر میبنڈازول (Mebendazole) کی چند خوراکیں بیشتر کیڑے مار ڈالتی ہیں۔

گھریلو علاج

بعض لوگ ادویہ کے بجائے غذائی علاج سے کیڑوں کا خاتمہ چاہتے ہیں۔ اس سلسلے میں مریض پانچ سے سات دن تک صرف تازہ پھل کھائے۔ بعد ازاں پھلوں، سبزیوں، دودھ اور ان چھنے آٹے سے بنی ہوئی چپاتیوں پر مشتمل متوازن غذا کھانی چاہیے۔ چکنی چیزوں (مثلاً مکھن، بالائی

اور چوتھائی) ریشہ خیز خوراک اور ہر قسم کے گوشت سے مکمل پرہیز کرے۔ یہ سلسلہ کیڑوں سے مکمل نجات پانے تک جاری رہنا چاہیے۔ اگر کیڑے معدے یا اطراف پیٹ سے جان نہ چھوڑیں، تو مریض کو کچے پھلوں اور سبزیوں کے رس والے مختصر ''فاقے'' کرنا پڑیں گے۔ ٹیپ ورم ہوں، تو یہ فاقے مختصر نہیں بلکہ طویل ہونے چاہئیں۔ اگر ایسے کیسوں کا علاج کسی ماہر علاج الامراض (نیچروپیتھ) کی زیرنگرانی کرایا جائے، تو زیادہ مناسب ہے۔ اس دوران آنتوں کا روزانہ گرم پانی سے صاف (انیما) کرنا چاہیے۔

ایک نسخہ ہر قسم کے طفیلی کیڑوں کے لیے مؤثر ہے: تازہ ناریل پیس لیجیے۔ ایک چمچ بھر پسا ہوا ناریل ناشتے کے وقت کھا لیجیے اور اس کے تین گھنٹے بعد کیسٹر آئل ایک چمچ پی لیجیے۔ یہ سلسلہ روزانہ جاری رکھیے تاوقتیکہ تمام کیڑے خارج ہو جائیں۔

چینی، یونانی، رومن، ہندو اور اہل بائبل لہسن کو کیڑوں کے اخراج کے لیے استعمال کرتے رہے ہیں اور آج کا معالج بھی اس کی افادیت کا قائل ہے۔ تازہ لہسن اور اس کا تیل دونوں بے حد مؤثر دوا ہیں۔

گاجر بھی تھریڈ ورمز کو دفع کرنے کا اچھا ذریعہ ہے۔ گاجر کدوکش کر کے ایک بھرے پیالے کے برابر صبح بطور ناشتا کھا لیجیے۔ اس کے ہمراہ کوئی دوسری چیز نہ کھائیے۔ کچا پپیتا بھی اس کے لیے بڑا مفید ہے۔ پیٹ میں راؤنڈ ورم ہوں، تو (بالغ آدمی کے لیے) کچے پپیتے کا رس ایک چمچ، شہد ایک چمچ اور پانی چار چمچ کے برابر لے کر پی لیا جائے۔ اس کے دو گھنٹے بعد کیسٹر آئل (۳۰ سے ۶۰ ملی لیٹر) میں نیم گرم دودھ (۲۵۰ تا ۳۷۵ ملی لیٹر) ملا کر پی لیجیے۔ ضروری ہو، تو دو دن بعد پھر ایسا کر لیجیے۔ سات سے دس سال تک کے بچوں کو اس کی نصف مقدار اور تین سال سے چھوٹے بچوں کو چوتھائی مقدار دیجیے۔

پپیتے کے بیج بھی اس مقصد کے لیے مفید ہیں۔ ان میں ایک مادہ کیریسن (Carcin) راؤنڈ ورمز کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے جبکہ اس کے پتوں میں الکلائیڈ کارپین (Carpaine) ہوتا ہے۔ یہ بھی کیڑے ہلاک کر کے خارج کر دیتا ہے۔ ان بیجوں اور پتوں کو شہد کے ساتھ کھائیے۔

درخت انار کی جڑوں اور تنے کی چھال بھی طفیلی کیڑوں کو ہلاک کرنے کی خاصیت رکھتی ہیں۔ یہ ٹیپ ورم کے لیے خصوصی طور پر تباہ کن اثر رکھتی ہے۔ چھال کا جوشاندہ بنا کر بالغ مریض کو ۹۰ سے ۱۸۰ ملی لیٹر تک کی مقدار میں ایک ایک گھنٹے کے بعد دیجیے۔ اس کی آخری خوراک کے بعد جلاب دے دیجیے۔ بچوں کے لیے یہ مقدار ۳۰ سے ۶۰ ملی لیٹر تک ہوتی ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

گری کے چھ ٹکڑے لیں۔ تین پر یہ آیات لکھ دیں اور تین پر ان آیات سے دم کریں اور چھ دن ایک ایک کر کے مریض کو کھلائیں۔ چھٹے دن کوئی کڑوی چیز کھائیں۔

يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ۝ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ۝

(سورۃ شعراء، آیت ۸۸ تا ۸۹، پارہ ۱۹)

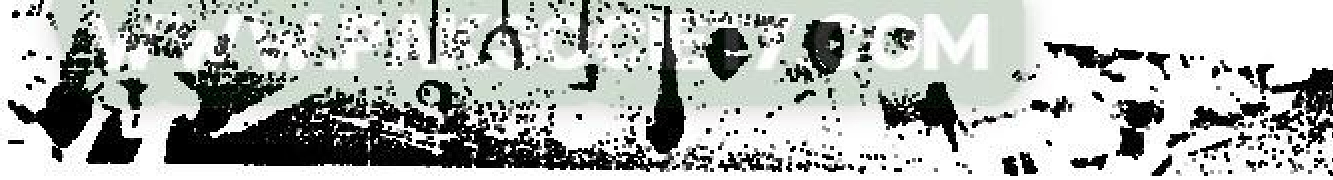
یونانی علاج

۱۔ مغز اخروٹ ۱ تولہ، ۲۔ خرما ۱ تولہ، ۳۔ بائبڑنگ ۱ تولہ۔

ان اشیا کو پیس کر سفوف بنا لیں۔ روزانہ نہار منہ پانی کے ساتھ تین ماشہ استعمال کریں۔

پھل اور سبزیوں سے علاج

رات کو سوتے وقت ۲ عدد سیب کھا لیا کریں۔ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئیں۔ سات روز ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جائیں گے۔





پیچش

نظامِ ہضم کی تکلیف دہ طبی کیفیت



جب دست یا اسہال میں خون، پیپ اور ریشہ آنے لگیں تو اسے "پیچش" (Dysentery) کہا جاتا ہے۔

اس بیماری میں پے در پے دستوں کی وجہ سے آنتوں کا استر سوزش زدہ ہو جاتا ہے۔ تب اس سے رستا خون اور پیپ پاخانے میں شامل ہونے لگتی ہے۔

اس بیماری کی نمایاں علامات یہ ہیں: پیٹ اور مقعد میں درد، بدبودار دست، متلی و قے آنا، عضلات میں اینٹھن اور بخار۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور طبی ٹیسٹوں کی مدد سے پیچش کی تشخیص کرتا ہے۔ بعدازاں طفیلی یا جراثیم کش ادویہ کے ذریعے علاج شروع ہوتا ہے۔ موزوں علاج سے مریض ہفتہ دس دن میں تندرست ہو جاتا ہے۔ اسہال اور پیچش کو ختم کرنے میں مسالے دار کھانے بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

گھریلو علاج

پیچش کا علاج کرتے وقت آنتوں سے زہریلے مادوں کے اخراج، درد کے خاتمے، مضر جراثیم کے اثرات روکنا اور اندرونی زخموں کو مندمل کرنا پیش نظر رکھنا چاہیے۔ ان مقاصد کے حصول کا عمدہ طریقہ "فاقہ" ہے، جو اس وقت تک جاری رہنا چاہیے جب تک شدید علامات موجود رہیں۔ اس دوران مریض صرف تو یا مالٹے کا رس اور پانی پیے۔ ایسا نہ ہو سکے تو صرف لسی پر گزارہ کرے تاوقتیکہ شدید علامات رفع ہو جائیں۔ لسی آنتوں میں مضر جراثیم کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔

مریض کو کیسٹر آئل بھی تھوڑی تھوڑی مقدار میں پلاتے رہیے۔ یہ بڑا کارآمد جلاب ہے، جو نقصان دہ مادوں کو جسم سے خارج کرتا ہے۔ قضائے حاجت کے وقت کھنچاؤ کم کرنے کے علاوہ زخمی حصوں پر مرہم کا کام بھی دیتا ہے۔ مریض کو انیما دے کر آنتوں کی صفائی بھی کرنی چاہیے لیکن اس میں پانی کا دباؤ اتنا ہلکا رکھنا چاہیے کہ وہ آسانی سے برداشت کر سکے۔ انیما دن میں دو تین بار دیا جانا چاہیے۔ اس دوران مریض کو مکمل آرام کرنا چاہیے۔

شدید علامات ختم ہوں، تو مریض کو چاول، دہی، تازہ

پکے ہوئے پھل، بیل (بیگری) کیلا اور انار کھلائے جائیں۔ بالائی اترا ہوا دودھ پلایا جائے۔ ٹھوس غذائیں آہستہ آہستہ اور احتیاط سے دینا شروع کیجیے۔ گوشت اور اس سے تیار شدہ کھانوں سے پرہیز کرائیے۔ چائے، کافی، سفید چینی، سفید آٹے، میدے کی روٹی اور ہر قسم کی شراب سے بھی مریض کو دور رکھیے۔ پھل اور سبزیاں خوب کھلائیے۔

اس مرض میں اناری پوست (چھلکا) مفید پایا گیا ہے۔ ۱۰ گرام چھلکا لیجیے اور اسے ۲۵۰ گرام دودھ میں ڈال کر خوب جوش دیجیے۔ جب ایک تہائی دودھ خشک ہو کر دو تہائی رہ جائے تو چولھے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیجیے۔ اس کی تین خوراکیں بنا کر مریض کو مناسب وقفوں سے بعد پلائیے۔ اس سے پیچش بہت جلد ٹھیک ہوتی ہے۔

لیموں کا رس بھی پیچش کے ابتدائی دور میں بہت مفید ہے۔ علاج کا طریقہ یہ ہے کہ چند لیموں لے کر ان کا چھلکا اتارئیے اور کاٹ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر دیجیے۔ ان ٹکڑوں کو ۲۰۰ ملی لیٹر پانی میں ڈال چند منٹ تک جوش دیجیے۔ مریض کو دن میں تین بار آمیزہ دیتے رہیے۔ پیچش کے لیے دہی میں پیاز کے ٹکڑے ملا کر، چھیل کے تازہ پتے اور ہنیا کے پتے چٹنی میں ملا کر کھانا بھی بہت مفید ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

یہ آیت مبارکہ لکھ کر پیٹ پر باندھیں اور پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں، شفا ہوگی۔

الٓمٓ ۝ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۙ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ

(سورہ آل عمران، آیت ۱تا۲، پارہ ۳)

یونانی علاج

۱۔ فلفل سیاہ آدھ تولہ، ۲۔ زنجبیل آدھ تولہ، ۳۔ نوشادر آدھ تولہ، ۴۔ گیرو آدھ تولہ۔

ان تمام اشیا کا سفوف بنا کر بڑی عمر کے افراد ۳ ماشے اور کم عمر افراد ۲ ماشے خمیرہ مروارید کے ساتھ صبح، شام استعمال کریں۔

آمدہ مین کی کا خزانہ ہے۔ رات کو سوکھے آلو بخارے بھگو کر پانی یا شہد میں ملا کر کھانے سے پیچش جیسی بیماری سے نجات مل جاتی ہے۔

دانت میں درد

عام طور پر کسی شخص کے دانت میں درد اس وقت ہوتا ہے، جب کیڑا لگ جائے یا کوئی دانت ہل جائے۔ بالخصوص کیڑا لگنے کی صورت میں دانت کا درد بڑھ جاتا ہے اور ٹھنڈا یا گرم کھانے پینے سے اور بھی شدید ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں! اگر درد بڑھتا جا رہا ہو، تو یہ اس امر کی جانب اشارہ کرتا ہے کہ دانت کی جڑ میں کوئی انفیکشن موجود ہے۔

مطلوبہ مقاصد: درد کی شدت کم کرنا، ڈاکٹر سے مشورت کی ہدایت دینا۔

درکار اشیا: گرم پانی کی بوتل، تولیہ، روئی، لونگ کا تیل۔

۱۔ درد کی شدت کم کرنا: جز: بالغ افراد کو پیرا سیٹامول کی دو گولیاں کھانے کے لیے دیں، جب کہ بچوں کو پیراسیٹامول سیرپ دیں۔

جز: مریض کو گرم پانی کی بوتل، تولیے میں لپیٹ کر دیں اور ہدایت کریں کہ وہ اسے گال کے ساتھ لگا کر ٹکور کرتا رہے۔ اس دوران وقفے وقفے سے روئی کے پھاہے لونگ کے تیل میں بھگو کر دیں اور اسے ہدایت کریں کہ وہ انہیں متاثرہ دانت میں رکھ لے۔

۲۔ طبی امداد حاصل کریں: جز: مریض کو ہدایت کریں کہ جلد از جلد اپنے دندان ساز (Dentist) سے مشورہ کرے۔

تپ دق

پھیپھڑوں کا ایک جان لیوا مرض

چھوتی امراض میں "تپ دق" (Tuberculosis) یا ٹی بی کو نمایاں مقام حاصل ہے۔ یہ مرض مخصوص جراثیم پیدا کرتے ہیں جنھیں ایک گروہ مائیکو بیکٹیریم (Mycobacterium) میں جمع کر دیا گیا ہے۔

جب تپ دق کا مریض کھانسے، چھینکے، تھوکے، ہنسے یا گائے، تو اس کے منہ سے آبی بخارات خارج ہوتے ہیں۔ وہ جراثیم بھی رکھتے ہیں۔ یہی بخارات ہوا کے راستے کسی صحت مند انسان میں بذریعہ ناک، منہ یا کان داخل ہوں، تو اسے بھی بیمار کر ڈالتے ہیں۔ اسی لیے تپ دق کے مریض کو الگ تھلگ رکھنا ضروری ہے۔

تپ دق چمٹنے کی نمایاں علامات یہ ہیں: تین ہفتے سے زیادہ رہنے والی کھانسی، کھانسی میں خون آنا، سینے میں درد، وزن میں کمی، تھکن، بخار، بھوک مر جانا۔

کھانسی آنے کی وجہ یہ ہے کہ جراثیم عموماً پھیپھڑوں پر حملہ کرتے ہیں۔ تاہم وہ دیگر اعضائے جسم مثلاً گردے، دماغ یا ریڑھ کی ہڈی پر بھی حملہ آور ہو سکتے ہیں۔ علامات پھر انہی اعضا میں جنم لیتی ہیں۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور مختلف طبی ٹیسٹوں کے ذریعے تپ دق کی تشخیص کرتا ہے۔ اس کے بعد علاج شروع ہوتا ہے۔ اس علاج میں ادویہ بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ مریض کی عمر، عمومی صحت، تپ دق کی قسم اور جسم میں تپ دق کے مقام کے اعتبار سے چھے تا نو مہینے جاری رہتا ہے۔ اس علاج کو پورا کرنا بہت ضروری ہے۔

گھریلو علاج

ٹی بی کا قابل علاج نہیں، بشرطیکہ علاج ابتدائی مراحل ہی میں ہو جائے۔ پہلے قدم کے طور پر مریض کو تین چار دن تک صرف تازہ پھلوں کی "خوراک" دیجیے۔ اسے دن میں تین بار تازہ رس بھرے سیب، ناشپاتی، آلو بخارا، انگور، آڑو، مالٹے، انناس، خربوزہ یا کوئی اور موسمی پھل کھلائیے۔ لیکن کیلے، خشک یا ڈبا بند پھل مت دیجیے۔ پینے کے لیے لیموں کا پانی جس میں چینی نہ ڈالی گئی ہو، یا سادہ پانی دیجیے۔ اگر مریض پہلے ہی سے لاغر ہے یا پھل کھانے سے اس کا وزن کم ہو جائے، تو دن میں تین بار کھانے کے ساتھ ایک ایک گلاس دودھ بھی پلاتے رہیے۔

بعد ازاں مریض کو پھل اور دودھ کی "غذا" دیجیے۔ اب پھلوں کے "کھانے" کے ساتھ دودھ شامل کیا جانا چاہیے۔ مریض کو پہلے روز ایک لیٹر دودھ پینا چاہیے۔ پھر اس میں روزانہ ایک پاؤ کا اضافہ کرے۔ اگر یہ موافق رہے، تو مقدار بڑھ کر دو سے ڈھائی لیٹر یومیہ تک لے جائیے۔ دودھ



تازہ اور بغیر ابالے استعمال کیجیے۔ یہ ہضم نہ ہو تو اسے ذرا ہلکا سا گرم بھی کیا جا سکتا ہے۔ دودھ آہستہ آہستہ گھونٹ گھونٹ پینا چاہیے۔ دودھ اور پھل والی "غذا" چار سے چھے ہفتے جاری رکھیے۔

بعد ازاں درج ذیل معمول اختیار کیجیے:

ناشتا: تازہ (جو بھی دستیاب ہو) اور دودھ، آلو بخارا یا کوئی دوسرا خشک پھل بھی کھایا جا سکتا ہے۔

دوپہر کا کھانا: حسب منشا ذرا سی کچی سبزیاں، ایک یا دو ان چھنے آٹے کی چپاتیاں اور ایک گلاس لسی۔

رات کا کھانا: پیالہ بھر سبزیوں کا سالن، ان چھنے آٹے کی روٹیاں اور مکھن۔ دھیمی آنچ پر پکائے ہوئے سیب یا کوئی اور پھل اس کھانے کے ہمراہ کھائے جا سکتے ہیں۔

سوتے وقت: دودھ کا ایک گلاس پی لیجیے۔

تپ دق کے علاج میں مریض کو سب سے زیادہ کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وافر مقدار میں پیا جانا چاہیے۔ مریض کو کم از کم ایک لیٹر دودھ روزانہ پینا چاہیے۔ جتنا زیادہ ہو سکے اتنا ہی بہتر ہے۔ مریض ہر دو تین ماہ کے وقفے سے "صرف پھلوں" پر گزارہ کرے۔ بعد ازاں صرف "پھل اور دودھ" پر گزارہ کرنے کی پختہ عادت ڈالنی چاہیے۔ علاج کا آغاز کرنے کے بعد آنتوں کا گرم پانی سے ہر روز انیما کیجیے۔ بعد ازاں حسب ضرورت آنتوں کی صفائی کیجیے۔

مریض کو تشقیقی قوت سے خالی غذائیں یعنی ڈبل روٹی، چینی، مصفا اناج، چکنائی، سموسے، ڈبا بند اشیائے خورونوش، تیز چائے، کافی، تیز مسالے والی چیزیں، چٹنی اور اچار وغیرہ ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہییں۔

شریفہ (سیتا پھل) تپ دق کے مریضوں کے لیے بہترین خوراک ہے، کیونکہ یہ بہت قوت بخش غذا ہے۔ اس پھل سے تیار کردہ ایک خصوصی خمیر شدہ مشروب "سیتا پھلسوا" بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ تیاری کا طریقہ یہ ہے:

شریفہ کے گودے اور کشمش (بغیر بیج کے) ڈیڑھ پیالی بھر پانی میں ڈال آگ پر چڑھا دیجیے۔ جب ابل کر پانی ایک تہائی رہ جائے، تو اس میں پسی ہوئی مصری، الائچی، دار چینی اور لونگ (پیس کر) ملا دیجیے۔ "سیتا پھلسوا" تیار ہو گیا۔

گرونڈا (Gooseberry) بھی ٹی بی والوں کے لیے اچھی غذا اور دوا ہے۔ نیز تازہ آملے کا رس شہد میں ملا کر صبح سویرے پی لیجیے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے چند دنوں میں جسم کے اندر تازگی اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ ہوا کھانا بھی مفید ہے۔

تپ دق کے مریض اپنا دل و دماغ پرسکون رکھنے کی کوشش کریں۔ ان کی طبیعت پر کسی قسم کا انقباض یا ذہنی پریشانی ہو تو صحت یابی کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ تازہ ہوا میں سانس لینا، ہوا دار کمرے میں سونا اور دھوپ میں بیٹھنا بھی بہت فائدہ مند ہے کیونکہ اس سے جراثیم جلد ہلاک ہوتے ہیں۔ کشیدگی سے پاک ماحول میں بیٹھنا، ہلکی پھلکی تفریحات، جسم کی آہستہ آہستہ مالش کرانا اور کوئی ایسا مشغلہ اختیار کرنا جس سے طبیعت بہلتی رہے بہت سود مند ہوتا ہے۔

آیاتِ قرآنی سے علاج

اس آیت کو گیارہ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں اور مریض کو تین مرتبہ روزانہ پلائیں۔ اکتالیس یوم مسلسل یہ عمل پورا کریں۔

وننزل من القران ماھو شفاء ورحمۃ للمؤمنین ولا یزید الظلمین الا خسارا

(سورہ بنی اسرائیل، آیت ۸۲، پارہ ۱۵)

یونانی علاج

۱۔ روغن لونگ ۱ تولہ ۲۔ روغن جائفل ۱ تولہ ۳۔ روغن الائچی خورد ۱ تولہ ۴۔ ست پودینہ ۱ تولہ ۵۔ ست اجوائن ۲ تولہ ۶۔ کافور ۲ تولہ۔

یہ تمام ادویات ملا لیں۔ دو قطرے پانی میں ملا کر دن میں چار بار تین ماہ تک استعمال کریں۔ خالی پیٹ استعمال نہ کریں۔

سیب میں فولاد کا خزانہ ہے۔ یہ کھانے سے خون بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ تپ دق کے مریض اگر تین ماہ تک سیب کھائیں، دوسری غذاؤں کا استعمال کم کریں اور صرف سیب ہی کو اپنی غذا و دوا بنائیں، تو تین ماہ سے بھی کم عرصے میں اس مرض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔



تھکن

جسمانی توانائی چوس لینے والی طبی کیفیت

انسان صبح سے شام تک کام میں مصروف رہے، تو تھک جاتا ہے۔ لیکن وہ غذائیت سے پر کھانے کھائے اور پوری نیند لے، تو اس کی تھکن جاتی رہتی ہے۔ لیکن بعض اوقات نیند لینے اور آرام کرنے سے بھی جسمانی و ذہنی تھکاوٹ دور نہیں ہوتی۔ تب یہ ایک طبی خلل بن جاتا ہے۔

جسم اور ذہن میں مسلسل طاری رہنے والی تھکن انسان کی ساری توانائی چوس لیتی ہے اور وہ کوئی کام کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس قسم کی تھکن درج ذیل وجوہ کے باعث جنم لیتی ہے:

شراب نوشی، کیفین کا زیادہ استعمال، بہت زیادہ جسمانی مشقت، نیند کی کمی، ادویہ کے ضمنی اثرات، ناقص غذائیں، ڈپریشن، ذہنی دباؤ اور مختلف بیماریاں (جیسے کمی خون، سرطان، امراض قلب، موٹاپا، ذیابیطس، گردوں کی خرابی، تھائرائیڈ غدود کی بیماری)

مصنوعی غذائیں مثلاً سفید چینی، صاف کردہ اناج اور سفید آٹے کی مصنوعات اور ڈبا بند غذائیں کھانا جن لوگوں کی عادت بن جائے، ان کے جسمانی نظام کو عموماً سست اور کمزور بنا دیتی ہیں۔ دراصل ان غذاؤں میں اہم وٹامن اور معدنیات نہیں ہوتے۔ نتیجے میں تھکاوٹ، موٹاپا، اعصاب کی کمزوری اور متعدد دیگر شکایات پیدا ہو جاتی ہیں جن کا آج کل بڑا شہرہ ہے۔

بعض جسمانی کیفیات بھی تھکاوٹ کا باعث بنتی ہیں۔ ایک خون کی قلت یعنی "انیمیا" ہے۔ انیمیا لاحق ہو جائے، تو بافتوں کو بہت کم آکسیجن پہنچتی ہے چنانچہ اس کے مریضوں کے جسم میں عموماً بہت کم توانائی پیدا ہوتی ہے۔ وہ خود کو تھکے تھکے محسوس کرتے اور ڈپریشن (افسردگی) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ انیمیا عام طور پر جسم میں فولاد اور وٹامن بی ۱۲ کی کمی کے

باعث پیدا ہوتا ہے۔ بعض اوقات ان میں وٹامن B6 اور فولک ایسڈ کی بھی کمی ہوتی ہے۔

نیند نہ آنا یا کم خوابی بھی تکلیف دہ تھکاوٹ کا سبب بنتی ہے۔ خواب آور گولیوں اور دیگر دواؤں کے ذریعے لائی گئی نیند، تھکاوٹ دور نہیں کر سکتی۔ ویٹ کے کیڑے بھی تھکاوٹ کی وجہ بن جاتے ہیں کیونکہ وہ خون کے بہترین سرخ ذرات پر پلتے اور انسانی جسم کو اچھی نشوونما کے ذخیرے سے محروم کر دیتے ہیں۔

گھریلو علاج

تھکاوٹ کے علاج میں غذائیت کو بہتر بنانا اہم اقدام ہے۔ تحقیق سے پتا چلا ہے کہ جو لوگ کم کھاتے ہیں یا اعتدال کی حدود میں رہ کر کھاتے ہیں، وہ تھکاوٹ اور اعصابی پن کا کم شکار ہوتے ہیں۔ ان کی سوچ بھی دن میں تین بار پیٹ بھر کر کھانے والوں سے بہتر ہوتی ہے کیونکہ ان کا دماغ تیزی سے کام کرتا ہے۔ لہٰذا ضروری ہے کہ دن میں بڑے کھانوں کے بجائے چار پانچ مرتبہ تھوڑا تھوڑا کھانا کھائیں۔

ثابت اناج، سبزیاں اور پھل قدرتی حالت میں کھائیے، یہ غذائیت کا خزانہ ہوتے ہیں۔

ایک غذائی جزو بھی کم ہو، اس کا جسمانی مستعدی پر منفی اثر پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر پینٹوتھینک ایسڈ (وٹامن بی) کی کمی اس لیے شدید تھکاوٹ کا سبب بنتا ہے کہ اس کی کا بر گردہ (Adrenal gland) کی کمزوری سے گہرا تعلق ہے۔ درحقیقت تمام بی کمپلیکس وٹامن اعصاب کی حفاظت کرتے اور غدود کی کارکردگی عمدہ بناتے ہیں۔ سبزی خوروں کی غذائیں، سالم اناج، سبز پتوں والی سبزیاں، دودھ، مغزیات (بادام اخروٹ اور مونگ پھلی) کیلا، خمیر، دالیں اور مٹر، وٹامن بی کا بھرپور خزانہ ہیں۔

معدنیات بھی تھکاوٹ پر قابو پانے میں بڑی مدد دیتی ہے۔ پوٹاشیم خاص طور پر مفید ہے۔ پوٹاشیم ہری سبز پتوں والی

غزل

مل کر جو نہ بچھڑے وہ شناسا نہیں ملتا
چہرے تو بہت ہیں، تیرا چہرا نہیں ملتا
پیاسا ہوں مگر دھوپ کی چاہت ہے سفر میں
سائے میں چلوں تو مجھے دریا نہیں ملتا
سب عکس ادھورے ہیں کہ سب آئینے جھوٹے
زخمی ہے بدن اور مسیحا نہیں ملتا
میں تیری عداوت کے ہنر کس کو بتاؤں
مجھ کو تو کوئی شخص بھی تجھ سا نہیں ملتا
گھر کے در و دیوار ہی آسیب زدہ ہیں
سورج نظر آتا ہے اجالا نہیں ملتا
صحرا مجھے چاہے نہ سمندر ہی بلائے
میں گرد سفر ہوں مجھے رستہ نہیں ملتا

(جاذب قریشی)

سبزیوں میں کافی مقدار میں ملتا ہے۔ کیلشیم بے خوابی اور تناؤ دونوں کو کم کرتا ہے۔ بے خوابی اور تناؤ تھکاوٹ کا باعث بنتے ہیں۔ سوڈیم اور زنک بھی بہت مفید ہیں۔

کچی سبزیوں خصوصاً گاجر، چقندر اور کھیرے کے رس تھکن پر قابو پانے کے لیے بہت مفید ہیں۔ ان کے امتزاج کا فارمولا یہ ہے کہ گاجر کے ۳۰۰ ملی لیٹر رس کو چقندر اور کھیرے کے ایک ایک سو ملی لیٹر میں ملا کر پیا جائے۔

مریض جسم میں پھرتی لانے کے لیے اسپرین اور دیگر سکون آور گولیوں، کافی، شراب، سگریٹ اور چاکلیٹ وغیرہ کی مصنوعی بیساکھیاں استعمال نہ کرے۔ یہ دوائیں اور اشیا عارضی طور پر مستعدی پیدا کرنے کے بعد دوبارہ اعصاب شکن تھکاوٹ پیدا کرتی ہیں جو پہلے سے زیادہ شدید ہوتی ہے۔



ٹانسلز

گلے کی لمفی بافتوں کا عارضہ

ہمارے حلق میں دو لمفی بافتیں ''لوزتین'' یا ٹانسل (Tonsil) پائے جاتے ہیں۔ یہ بافتیں ہمیں کھانے یا ہوا میں شامل جراثیم اور دیگر زہریلے عناصر سے بچاتے ہیں۔ یہ ٹانسل خون جراثیم یا وائرسوں کے باعث سوزش زدہ ہو جاتے ہیں۔ تب یہ طبی خلل ''ورم لوزتین'' (Tonsillitis) کہلاتا ہے۔

ورم لوزتین کے بعد مریض ان علامات کا نشانہ بنتا ہے: ٹانسلز کا سرخ ہو جانا، حلق میں درد، غذا نگلنے میں دشواری، بخار، سانس سے بدبو آنا، سر درد، گردن میں اکڑن۔

یہ مرض عموماً بچوں اور نوجوانوں کو نشانہ بناتا ہے۔ ڈاکٹر جسمانی معائنے ورم لوزتین کی تشخیص کرتا ہے۔ اگر یہ مرض جرثومے کی وجہ سے ہوا ہے، تو مریض کو اینٹی بائیوٹکس دی جاتی ہیں۔ وائرس سے جنم لے، تو عموماً اس پر گھریلو ٹوٹکے آزمائے جاتے ہیں۔ اگر مرض شدید ہو جائے، تو بذریعہ آپریشن ٹانسلز نکال دیے جاتے ہیں۔

گھریلو علاج

قدرتی طریق علاج کا آغاز مریض کو تین سے پانچ دن تک پانی، کنو اور مالٹے کا ''رس فاقہ'' کرانے سے ہوتا ہے۔ اس دوران وہ قطعاً کوئی دوسری چیز کھانے نہ پیے۔ روزانہ گرم پانی سے انیما بھی کرایا جائے تاکہ آنتیں زہر سے بالکل پاک ہو جائیں۔ دن بھر ہر دو گھنٹے بعد گلے پر ٹھنڈی پٹیاں لگاتے رہیے۔ طریقہ یہ ہے کہ ململ کا کپڑا ٹھنڈے پانی میں بھگونے اور نچوڑنے کے بعد گلے کے گرد دو تین بل دے کر لپیٹ دیں۔ پھر کسی دوسرے خشک موٹے کپڑے سے، بھیگے کپڑے کو ڈھانپ دیا جائے۔

دن میں کئی بار لیموں کے رس سے غرارے کرائیے۔ مرض زیادہ شدید ہو، تو میتھی کے بیج سے غرارے کیے جائیں۔ طریقہ یہ ہے کہ ایک لیٹر پانی میں بیج کی دو چمچیاں ڈال کر نصف گھنٹے تک گرم کریں۔ پھر چولھے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ دن بھر تھوڑی تھوڑی دیر بعد غرارے کرتے رہیے۔ معدنی نمک ملے پانی سے ہر روز یا ہر تیسرے روز غسل بھی کیجیے۔

جب ورم اور سوزش کی شدید علامات ختم ہو جائیں، تو مریض مزید تین یا چار روز کے لیے صرف پھلوں پر مشتمل غذا کھائے۔ گلے کی اس تکلیف میں تازہ اناناس کا رس بے حد مفید ہے۔ بعدازاں مریض بتدریج متوازن غذا کھانا شروع کر دے۔ اس کے لیے درج ذیل شیڈول اپنایا جانا چاہیے:

ناشتا: تازہ پھل، کدوکش کی ہوئی گاجریں یا کوئی کچا سلاد، دودھ کے ہمراہ کھائیے۔ آلو بخارا یا کوئی دوسرا خشک پھل بھی خواہش ہو تو شامل کر لیجیے۔

دوپہر کا کھانا: بھاپ سے پکی سبزیاں، ان چھنے آٹے کی چپاتیاں، کریلا اور میتھی بھی کھائی جائے، تو مناسب ہے۔

رات کا کھانا: سبزیوں کا سلاد اور مونگ پھلی ان چھنے آٹے کی روٹی، مکھن یا گھر میں بنی پنیر بھی کھائیے۔

کچی سبزیوں کا رس بہت فائدہ مند ہے۔ گاجر، چقندر اور کھیرے کے رس الگ الگ نکال کر نوش کریں یا ملا کر پئیں۔ روزانہ جسم کی خشک مالش کیجیے۔ تیز تیز سانس لینے کی ورزش بھی بہت مفید ہے۔ ہفتے میں ایک یا دو بار معدنی نمک ملے گرم پانی سے غسل فائدہ پہنچاتا ہے۔

ان فطری طریقوں سے ٹانسلز کا بہترین علاج ہو سکتا ہے۔ لیکن جب پیپ بہت پڑ جائے اور صحت یابی کی کوئی صورت نہ ہو، تو آپریشن کے ذریعہ انھیں نکلوا دینا چاہیے۔

آیات قرآنی سے علاج

اس آیت کو گائے کے مکھن پر ایک سو ایک بار پڑھ کر دم کریں اور حلق کے اندر لگائیں۔ اسی آیت کو نمک پر سات دفعہ پڑھ کر دم کریں اور چاٹ لیں۔ اکیس روز لگاتار ایسا کریں۔ ان شاءاللہ بیماری ختم ہو جائے گی۔

فَلَوْلَآ اِذَا بَلَغَتِ الْحُلْقُوْمَ ۸۳ ○ وَاَنْتُمْ حِیْنَئِذٍ تَنْظُرُوْنَ

(سورہ واقعہ، آیت ۸۳تا۸۴، پارہ ۲۷)

یونانی علاج

۱۔ طباشیر آدھ تولہ ۲۔ الائچی خورد آدھ تولہ ۳۔ مغز کنول ڈوڈہ آدھ تولہ ۴۔ تیس پال آدھ تولہ، ۵۔ کتھ سفید آدھ تولہ، ۶۔ گیرو آدھ تولہ ۷۔ زیرہ سفید آدھ تولہ۔

جملہ ادویات کا سفوف تیار کر کے ہم وزن کوزہ مصری پیس کر شامل کر لیں۔ ایک چٹکی روزانہ منہ کے راستے گلے میں لگائیے۔ مغز کنول ڈوڈہ کو استعمال کرنے سے پہلے اس کا سبز رنگ کا پتا نکال دیں۔

اناناس ویسے تو گلے کی تمام خرابیوں میں اکسیر خاص ہے، لیکن ٹانسلز میں خاص طور پر اناناس کا ایک ماہ لگاتار استعمال اس مرض میں مبتلا مریض کو شفا دیتا ہے۔ مزید برآں سبز پیلک کے پودے کوٹ لیں اور نیم گرم کر کے گلے پر باندھیں۔ ◆◆◆

بے مثال نکتے

☆ ایک پیسے کی بظاہر کوئی اہمیت نہیں، لیکن اگر ایک لاکھ روپے میں سے ایک پیسا بھی نکال دیا جائے، تو وہ ایک لاکھ نہیں رہتے۔

☆ غم کی اندھیری رات میں روشن ستارہ بننے کی کوشش کرو۔

☆ ہمیں سونے کی طرح ہونا چاہیے جسے جتنا بھی توڑا جائے، وہ سونا رہتا ہے۔

☆ ہر امتحان کے لیے تیار رہنا چاہیے کیوں کہ کبھی کبھی ایسا وقت آ جاتا ہے جس کی ہمیں امید نہیں ہوتی۔

(تحریم رمضان، عارف والا)

چنبل

جلد کو بدنما بنانے والا عارضہ

صحت مند انسان کی جلد میں موجود نمی اسے جراثیم اور ماحولیاتی خرابیوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ لیکن کسی خرابی یا بیماری کے باعث خشک ہونے پر جراثیم اور دیگر ماحولیاتی عناصر جلد پر حملہ کر دیتے ہیں۔ تب جلد سوزش زدہ ہو کر خراب ہونے لگتی ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ کیفیت چنبل (eczema) کہلاتی ہے۔ بعض اوقات اسے ڈرمیٹائٹس (Dermatitis) بھی کہا جاتا ہے۔

چنبل چھٹنے کی نمایاں علامات یہ ہیں: جسم میں کھجلی ہونا، جسم کے مختلف حصوں پر سرخ دھبے پڑ جانا، چھوٹے چھوٹے سرخ آبلے پیدا ہونا، جلد خشک ہو جانا اور اس پر چھالے سے بننا۔ کھجانے، جراثیم اور وائرس کے حملے، ذہنی دباؤ، پسینے، اونی کپڑے پہننے، مٹی، سگریٹ کے دھوئیں اور گرم اشیا کھانے سے مرض کی شدت بڑھ جاتی ہے۔

جدید طب ابھی تک نہیں جان سکی کہ چنبل کیوں جنم لیتی ہے۔ خیال ہے کہ جلد کی خشکی، جین میں خلل، جراثیم اور ماحولیاتی عناصر اس کی افزائش کا سبب ہیں۔

ڈاکٹر جلد کا معائنہ کرنے کے بعد جانتا ہے کہ چنبل کا حملہ شدید ہے یا کمتر۔ اس کے مطابق وہ پھر علاج شروع کرتا ہے۔ دوران علاج ایسی کریمیں استعمال کرائی جاتی ہیں جن سے کھجلی اور سوزش کم ہو سکے۔ نیز جلد کی بحالی کا کام شروع ہو جائے۔



گھریلو علاج

چنبل میں جلد پر لگانے والی دواؤں سے کچھ افاقہ ہوتا ہے۔ لیکن خارج ہوتے مادوں کو دبا دیا جائے، تو کوئی اور مرض آ چمٹتا ہے۔ اس لیے بہترین علاج خون کی گردش کے نظام اور جسم کی صفائی کرنا ہے۔

علاج کا آغاز کنو مالٹے کے رس اور پانی پر مبنی "فاقے" سے ہونا چاہیے۔ مرض کی شدت کے حساب سے ۵ تا ۱۰ دن چلتا ہے۔ یہ فاقہ جسم سے فاسد مادے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے، جس سے مرض میں کافی کمی آتی ہے۔ بعض اوقات شروع میں حالت بگڑ جاتی ہے کیونکہ جلد کے راستے فالتو مادوں کا اخراج بڑھتا ہے۔ لیکن فاقہ جاری رہنے سے معاملہ سدھر جاتا ہے۔

اس کے بعد پھل کھانا شروع کر دیجیے۔ بغیر نمک کچی یا ابلی ہوئی سبزیاں اور ان چھنے آٹے کی چپاتیاں کھائیے۔ گاجر اور سردا کھانا خاص طور پر مفید ہے۔ گھر میں گھی کے بجائے ناریل کا تیل استعمال کیجیے۔ چند دن بعد خوراک میں دہی اور دودھ شامل کر لیجیے۔

دو دو ماہ بعد پھر "پھل فاقے" کا اعادہ ہو سکتا ہے۔ اس کا انحصار، علاج کی پیش رفت کے نتائج پر ہے۔ مرض زیادہ شدید ہو، تو مریض کو ہفتے میں کم از کم ایک دن فاقہ کرنا چاہیے جو شفا پانے تک جاری رہے۔

مریض چائے، کافی، شراب، چٹنی، اچار اور تیز مسالے والی غذاؤں سے پرہیز کرے۔ اسی طرح چینی، سفید آٹے کی مصنوعات، پالش کردہ چاول اور ڈبوں میں بند غذاؤں سے بھی اجتناب کرنا چاہیے۔ صرف خالص اور ان چھنے آٹے کی روٹی یا سالم اناج کھایا جائے۔

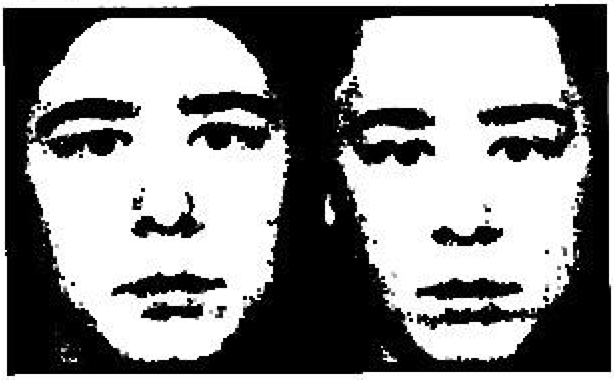
کچی سبزیوں کا جوس بالخصوص گاجر اور پالک کا رس ملا کر پیجیے۔ اس سے چنبل کے کئی مریضوں کا کامیاب علاج ہوا ہے۔ فارمولا یہ ہے: گاجر کا رس ۳۰۰ ملی لیٹر اور پالک کا رس ۲۰۰ ملی لیٹر، اس طرح ۵۰۰ ملی لیٹر بنا کر پی لیجیے۔

مریض کو ممکن حد تک تازہ ہوا فراہم کیجیے۔ کپڑے ہلکے پھلکے پہنایئے۔ ہر روز دو یا تین لیٹر پانی پیا جائے۔ دن میں دو تین مرتبہ نہلایئے۔ آنتوں کو متحرک رکھنے کے لیے تیز تیز چلیے یا جاگنگ کیجیے۔ ہر غسل سے قبل چنبل والے مقام کو ہاتھوں سے رگڑیے۔ متاثرہ جگہ پر ناریل کا تیل لگایئے۔ ان مریضوں کے لیے غسل آفتابی بھی مفید ہے کیونکہ اس سے مضر جراثیم مر جاتے ہیں۔ غسل آفتابی کے لیے بہترین وقت طلوع آفتاب کا ہے۔ چنبل والی جگہ پر مٹی کے پیک (Pack) گھنٹا سوا گھنٹا رکھیے۔ دن میں دو یا تین بار ایسا کرنا مفید رہتا ہے۔

علاج بذریعہ پانی

چنبل زیادہ شدید ہو، تو متاثرہ مقام پر ٹھنڈی پٹیاں رکھیے یا ٹکور کیجیے۔ بعد ازاں اس جگہ کو موٹے نرم و ملائم کپڑے سے لپیٹ دیجیے۔ کپڑا ٹھنڈے پانی (۶۰.۵۵ درجے فارن ہائٹ) میں بھگویا ہوا ہونا چاہیے۔ یہ عمل ہر ۱۵ سے ۳۰ منٹ تک دو گھنٹے بعد دہراتے رہیے۔ اس دوران پٹیاں اپنی جگہ موجود رہیں لیکن کپڑے کو ٹھنڈا کرتے رہیے۔ شروع میں اس سے کھجلی زیادہ ہوگی لیکن بعد میں کم ہوتا جائے گا۔ ٹھنڈی پٹیاں ایک ہفتے تک دن میں دو بار باندھتے رہیے۔ ◆◆◆

> ### استاد کی عزت
>
> بخارا کے ایک بہت بڑے امام اپنے حلقۂ درس میں درس دے رہے تھے مگر اثنائے درس کبھی کبھی کھڑے ہو جاتے۔ جب اس کا سبب دریافت کیا گیا تو فرمایا "میرے استاد کا لڑکا گلی میں بچوں کے ساتھ کھیل رہا ہے۔ کھیلتے کھیلتے وہ کبھی مسجد کے دروازے کے پاس آ جائے، تو میں اس کے لیے تعظیماً کھڑا ہو جاتا ہوں۔"



چہرے کے پھنسی پھوڑے

احساس کمتری میں مبتلا کر دینے والی آفت

ہمارے چہرے، گردن، سینے اور کندھوں کی جلد میں ننھے منے تیلی غدود واقع ہیں۔ یہ غدود تیل نما مادہ، سیبم خارج کرتے ہیں۔ یہ غدود بالوں کی تھیلیوں (Follicles) سے منسلک ہیں۔ چناں چہ سیبم ان تھیلیوں میں پہنچتا رہتا ہے تاکہ بال اور جلد چکنی رہے۔

بعض اوقات کسی خرابی کے باعث یہ غدود زیادہ سیبم بنانے لگتے ہیں۔ تب بالوں کی تھیلیوں میں سیبم اور مردہ خلیوں کی زیادتی سے رکاوٹ یا بندش جنم لیتی ہے۔ اس ماحول میں جراثیم پلنے بڑھنے اور سوزش پیدا کرتے ہیں۔ یہ حالت طبی اصطلاح میں ”ایکنی ولگارس (Acne Vulgaris) کہلاتی ہے۔

جب بال کی کسی تھیلی میں سوزش یا ورم جنم لے، تو وہ پھول جاتی ہے۔ تب ہی ہمارے چہرے، گردن وغیرہ کی جلد پہ وہ کیل، پھنسی، پھوڑے، چھالے، مہاسے وغیرہ کی شکل میں نمودار ہوتی ہے۔

سیبم زیادہ بننے کی حقیقی وجہ نامعلوم ہے۔ خیال ہے کہ عنفوان شباب میں جب جسم میں اینڈروجن ہارمون زیادہ جنم لیں، تو ان کی وجہ سے سیبم بھی زیادہ بنتا ہے۔ اسی طرح اینڈروجن ہارمون، کورٹیکوسٹرائیڈز (Corticosteroids) اور لیتھیم کی حامل ادویہ بھی سیبم کی پیداوار بڑھاتی ہیں۔

تحقیق سے پتا چلا کہ انسان نشاستے والی زیادہ غذائیں کھائے مثلاً ڈبل روٹی، بن وغیرہ، تو تب بھی سیبم زیادہ جنم لیتا ہے۔ چاکلیٹ اور ذہنی دباؤ بھی ایک وجہ ہے۔

چہرے و گردن پر نکلنے والے دانے جسمانی تکلیف دینے سے زیادہ جذباتی نقصان پہنچاتے ہیں۔ چونکہ ان کی وجہ سے خوبصورتی متاثر ہوتی ہے لہٰذا لڑکا یا لڑکی احساس کمتری اور پریشانی کا شکار ہو سکتا ہے۔ اگر پریشانی بڑھ کر ڈپریشن میں ڈھل جائے، تو انسان خودکشی کرنے کا بھی سوچ سکتا ہے۔

ڈاکٹر، دانوں کی کیفیت دیکھ کر ایکنی ولگارس کا علاج تجویز کرتا ہے۔ علاج کی مختلف اقسام ہیں۔ مثلاً بینزول پر آکسائیڈ کریم کا استعمال۔ اینٹی بائیوٹک ادویہ بھی کھائی جاتی ہیں تاہم ان کے مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔



حما کا کہنا ہے، جلد کے پھوڑے پھنسیوں اور کیل مہاسوں کو مختلف قسم کی مرہموں اور کریموں سے دور نہیں کیا جا سکتا۔ یہ مرہمیں وغیرہ صرف چربیلے غدودوں کے ایکشن کو عارضی طور پر دبا دیتی ہیں۔ قدرتی طریقہ علاج والے معالجین اس سلسلے میں خوراک کی اصلاح اور پانی کو مؤثر استعمال کرنے پر زور دیتے ہیں۔

اس طریق علاج میں مریض کو سب سے پہلے ہفتہ بھر صرف پھلوں پر مشتمل غذا استعمال کرنی چاہیے۔ دن میں تین بار تازہ رس والے سیب، ناشپاتی، انگور، چکوترا، انناس اور آلو بخارے کھانے چاہئیں۔ ترشاوہ پھل، کیلا، خشک میوہ جات اور ٹین کے ڈبوں میں بند پھل نہیں کھانے چاہئیں۔ لیموں ملا نمکین پانی (چینی کے بغیر) یا سادہ پانی ٹھنڈا یا نیم گرم پیا جائے۔ اس کے سوا کوئی اور چیز نہیں کھانی چاہیے۔ اس دوران روزانہ نیم گرم پانی سے انیما بھی کرتے رہنا چاہیے تاکہ قبض نہ ہونے پائے۔

ہفتہ بھر صرف پھلوں والی خوراک کے استعمال کے بعد مریض کو رفتہ رفتہ اچھی متوازن غذائیں کھانا چاہئیں۔ زیادہ تر تازہ پھلوں، سبزیوں، ثابت اناج اور خصوصاً جو، جوار اور براؤن چاولوں کو اپنی غذا بنائیے۔ بعدازاں ہر ماہ میں تین چار دن صرف پھلوں پر گزارہ کرنا چاہیے۔ یہ معمول اس وقت تک جاری رہنا چاہیے جب تک جلد کی حالت بہتر نہیں ہو جاتی۔

بیماری سے صحت یابی کے دوران غذائی احتیاط کی خصوصی ضرورت ہے۔ نشاستہ، پروٹین اور چربی والے کھانوں سے پرہیز بہت ضروری ہے۔ گوشت، چینی، سٹرانگ چائے یا کافی، چٹنی، اچار اور ڈبا بند خوردنی اشیا ہرگز استعمال نہ کیجیے۔ سافٹ ڈرنکس، گولی ٹافیاں، آئس کریم، چینی اور میدے سے بنی اشیا سے بھی پرہیز کیجیے۔

کیل مہاسے دور کرنے کے لیے وٹامن اے اور وٹامن نیاسین (Niacin) کے استعمال سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ آپ نیاسین ۱۰۰ ملی گرام دن میں تین بار اور وٹامن اے کی بڑی خوراک ڈیڑھ لاکھ یونٹ روزانہ لے سکتے ہیں۔ لیکن ایک ماہ سے زیادہ استعمال مت کیجیے۔ کیل مہاسوں کے نئے داغ بننے سے روکنے اور پرانے داغ اور نشانات مٹانے کے لیے وٹامن ای بھی بہت ضروری ہے۔ زنک کا استعمال بھی بہت مفید ہے۔ زنک ۵۰ ملی گرام تک دن میں تین بار کھائی جائے تو وہ بھی بہت مفید ہے۔ جوں جوں جلد میں تندرستی کے آثار نمایاں ہوتے جائیں، اس کا استعمال بتدریج کم کرتے جائیے۔

جہاں تک پھوڑے پھنسی یا کیل مہاسے کے مقامی علاج کا تعلق ہے، کسی گرم چیز کی ٹکور کر کے انھیں کھلنے یا جلد پکنے کا موقع دیجیے اور خوب دبائیے تاکہ فاسد مادہ باہر آ سکے۔ جب مواد بہہ جائے، تو پھوڑے پھنسی کے مقام کو ٹھنڈے پانی سے دھو دیجیے۔ اس جگہ کو دھوپ اور ہوا لگنے سے بھی بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ کدوکش پر چھیلا ہوا کھیرا، دودھ میں گوندھا ہوا جئی کا آٹا اور چھیلی ہوئی گاجر کی پلٹس باندھنا بھی کافی مؤثر پایا گیا ہے۔ دانوں اور مہاسوں پر کٹو کا چھلکا اور کٹا ہوا لیموں لگانے سے بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

ہر رات سونے سے پہلے چہرا اچھی طرح دھوئیے اور پھر اس پر دھنیے کا رس (جس میں چٹکی بھر پسی ہوئی ہلدی ملی ہو) لیپ کر دیجیے اور سو جائیے۔ کچے آلوؤں کا رس ملنے سے بھی چہرے کے داغ دھبے مٹ جاتے ہیں کیونکہ اس میں پوٹاشیم، سلفر، فاسفورس اور کلورین پائی جاتی ہیں۔ کیلوں مہاسوں پر معدنی نمک (Epsom Salt) ہفتے میں دو بار استعمال کرنا بڑا فائدہ مند ہے۔ طریقہ یہ ہے، ۵۰ لیٹر پانی ۱۰۰ درجے فارن ہائٹ تک گرم کر کے ٹب میں ڈال دیجیے۔ اس میں نصف کلو معدنی نمک ملا کر ٹب میں ۲۵ سے ۳۵ منٹ تک بیٹھے رہیے حتیٰ کہ خوب پسینا آ جائے۔ بعدازاں اس میں سے نکل آئیے تاکہ ٹھنڈک آپ کو آہستہ آہستہ پہنچ سکے۔ اسے بھی خاصا مفید پایا گیا ہے۔





خارش

چین سے بیٹھنے نہ دینے والا مرض

ہماری جلد کروڑوں خلیوں کا مجموعہ ہے۔ کبھی کبھی کسی خرابی کے باعث یہ خلیے ایک جگہ جمع ہو جاتے ہیں۔ تب جلد کی وہ جگہ سوج کر سرخ، کھردری اور پپڑی دار ہو جاتی ہے۔ اس مقام پر خارش ہوتی ہے اور بعض اوقات درد بھی! یہ خرابی طبی اصطلاح میں "خارش یا کھجلی" (Psoriasis) کہلاتی ہے۔

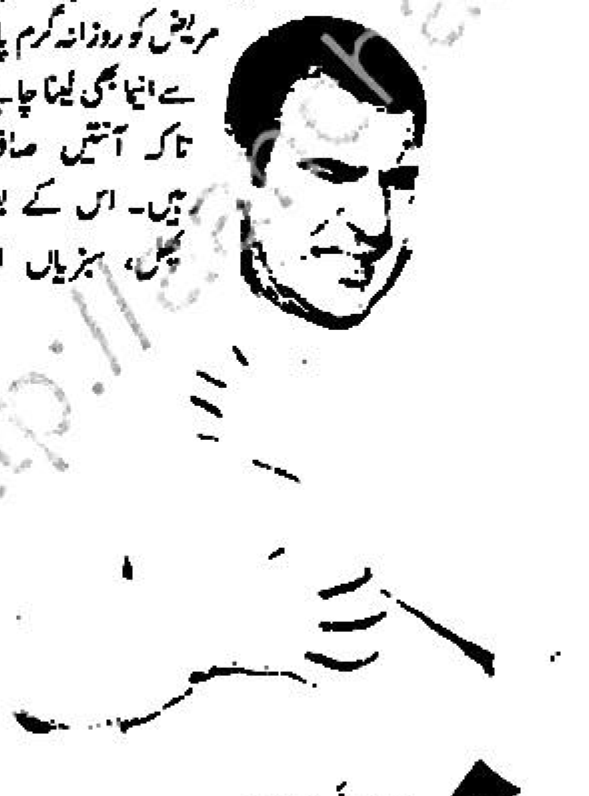
جدید طب اب تک خارش جنم لینے کی وجوہ نہیں جان سکی۔ خیال ہے کہ ہمارے جسم میں جراثیم اور وائرسوں سے لڑنے والے چوکیدار خلیے، ٹی لمفوسائٹ جلدی خلیوں پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ انھی کی وجہ سے جلد کے خلیے ایک جگہ جمع ہو کر سوزش پیدا کر دیتے ہیں۔ دیگر وجوہ میں یہ شامل ہیں:

جلد کی چھوت، جلد پر زخم پڑنا، دھوپ میں طویل عرصے رہنا، سرد موسم، سگریٹ نوشی، شدید سگریٹ نوشی اور تیز اثر ادویہ استعمال کرنا۔

خارش خاصی خطرناک بیماری ہے۔ اس کی سات آٹھ اقسام ہیں۔ یہ سب بدن کے مختلف حصوں کو نشانہ بناتی ہیں۔ اگر اس بیماری کا علاج نہ کیا جائے، تو وہ بڑی تکلیف دہ بن سکتی ہے۔ ڈاکٹر جسمانی معائنے اور متفرق ٹیسٹوں کی مدد سے خارش تشخیص کرتا ہے۔ بعدازاں مرض کی ماہیت دیکھ کر علاج شروع ہوتا ہے۔ علاج کا ہدف یہ ہوتا ہے کہ جلد کے خلیوں کی غیر معمولی نشوونما رک جائے تاکہ پپڑیاں جنم نہ لیں۔ نیز جلد پہلے کی طرح صاف شفاف ہو جائے۔

گھریلو علاج

خارش دور کرنے کا ایک عمدہ علاج فاقہ ہے۔ اسے سات روز کے "رس فاقے" سے شروع کیجیے۔ گاجر، چقندر، کھیرے اور انگور کا رس مریض کو پلانا شروع کر دیجیے۔ ترشاوہ پھلوں کے رس سے اجتناب کیجیے۔



مریض کو روزانہ گرم پانی سے انیما بھی لینا چاہیے تاکہ آنتیں صاف رہیں۔ اس کے بعد پھل، سبزیاں اور

مغزیات کھلائیے۔ زیادہ زور بریسم کے بیجوں، کدو کے بیجوں، سورج مکھی کے بیجوں، اور ہری سبزیوں اور کچے پھلوں پر دیجیے۔

مریض تمام حیوانی چکنائیوں بشمول دودھ، مکھن اور انڈوں سے پرہیز کرے۔ اسی طرح مصنوعی غذا، ہائیڈروجن کے حامل فیٹس، سفید چینی، تیز مسالے والی اشیا اور چائے اور کافی سے بھی اجتناب کیجیے۔ مرض میں کچھ افاقہ محسوس ہو، تو بکری کا دودھ، دہی، گھر میں بنی ہوئی پنیر بھی غذا میں شامل کر لیجیے۔ چار ہفتوں ہی بعد رس والے فاقے کا اعادہ کر لیا جائے تو اس سے بھی بڑے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

مریضوں کے لیے وٹامن ای کا استعمال بھی کافی مؤثر پایا گیا ہے۔ مریض کو یہ وٹامن بطور دوا ۴۰۰ تا ۸۰۰ یونٹ روزانہ کھانی چاہیے۔ اس سے جلد کی جلن دور ہوتی ہے۔ اسی طرح لیسی تھین بھی بڑے فوائد کی حامل ہے۔ مریض کو روزانہ چھے سے نو تک اس کے کیپسول کھانے چاہییں۔ دو یا تین کیپسول ہر کھانے سے پہلے یا بعد کھائیے۔ اگر لیسی تھین دانہ دار ہو تو اس کی چار چمچیاں روزانہ دو ماہ تک کھاتے رہیے۔ بعدازاں یہ مقدار کم کرتے کرتے دو چمچوں تک لے آئیے۔

بہت زیادہ نہانے سے گریز کیجیے۔ اگر نہانا پڑے، تو صابن استعمال نہ کیجیے۔ سمندر کے کھارے پانی میں نہانا یا جسم کے متاثرہ حصے پر دن میں ایک بار سمندری پانی لگانا مفید ہے۔ ہفتے میں تین بار پانی میں معدنی نمک ملا کر غسل کیجیے۔ جب عارضے میں کمی محسوس ہو تو یہ غسل ہفتے میں دو بار اور پھر ایک بار کیجیے۔ متاثرہ جگہوں پر معدنی نمک گرم پانی میں ملا کر دن میں دو بار لگایا کیجیے۔ بعدازاں ان جگہوں پر زیتون کا تیل لگا دیجیے۔ جلد کو روزانہ خشک کپڑے یا سپنج سے رگڑ کر صاف کیجیے۔

تجربے میں آیا ہے کہ اکثر مریضوں کو دھوپ سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ متاثرہ جگہوں کو دھوپ لگائیے۔ مریضوں کو گوبھی کے پتوں کی پٹیاں بھی بہت فائدہ پہنچاتی ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ گوبھی کے پتوں کو گرم پانی سے دھو کر تولیے سے سکھا دیجیے۔ ان کے موٹے ڈنٹھل کو علیحدہ کر کے بیلن کی مدد سے چپٹا کر دیجیے۔ پھر گرم کر کے متاثرہ جگہوں پر کپڑے سے باندھ دیجیے۔ یا پلاسٹک پٹی سے دبا دیجیے۔ کیچڑ کی پٹیاں (مڈ پیکس) بھی سرخ باد کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ مٹی اور پانی ملا کر گوندھ لیجیے اور سرخ باد والی جگہوں پر اس وقت تک باندھے رکھیے جب تک یہ لیپ خشک نہیں ہو جاتا۔ خشک ہونے پر نئی پٹی تیار کر کے باندھ دیجیے۔ یہ کیچڑ متاثرہ جگہ کا زہر اپنے اندر جذب کر کے جلد کو اس سے بچا لیتا ہے۔

مریض تازہ ہوا میں ورزش کرنا، گہرے گہرے سانس لینا، متاثرہ جلد کو ہوا اور دھوپ لگانا اپنا معمول بنا لے۔ خود کو نفسیاتی کھچاؤ سے بھی دور رکھے۔ ذیل کا نسخہ خارش کی بھی اقسام میں مؤثر ہے:

☆ گل منڈی ۶ گرام، چرائتہ ۶ گرام، شاہترہ ۶ گرام۔

آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر اس میں شربت عناب دو چمچے ملا کر صبح و شام پی لیا جائے۔

آیات قرآنی سے علاج

صبح و شام سات مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔ چند روز یہ عمل دہرانے سے شفایابی حاصل ہوگی۔

اِنَّآ اَنْزَلْنٰهُ فِیْ لَیْلَةِ الْقَدْرِ ○ وَمَآ اَدْرٰىكَ مَا لَیْلَةُ الْقَدْرِ ○ لَیْلَةُ الْقَدْرِ خَیْرٌ مِّنْ اَلْفِ شَهْرٍ ○ تَنَزَّلُ الْمَلٰٓئِكَةُ وَالرُّوْحُ فِیْهَا بِاِذْنِ رَبِّهِمْ ۚ مِنْ كُلِّ اَمْرٍ ○ سَلٰمٌ هِیَ حَتّٰى مَطْلَعِ الْفَجْرِ ○

(سورہ القدر، پارہ ۳۰)

یونانی علاج

۱۔ کتھ سفید ۱ تولہ، ۲۔ صندل سفید ۱ تولہ، ۳۔ صندل سرخ ۱ تولہ، ۴۔ مرداسنگ ۱ تولہ، ۵۔ کمیلہ ۱ تولہ، ۶۔ برگ حنا ۱ تولہ، ۷۔ شاہترہ ۱ تولہ، ۸۔ کافور ۱ تولہ۔

ان تمام اشیا کو پیس کر سفوف بنا لیں۔ پھر تین گنا زیادہ شہد ملائیے اور اس مرہم سے صبح شام لیپ کریں۔

کیلے کی چھلیاں سرکے یا لیموں کے رس میں ملا کر خارش والی جگہ لیپ کرنے سے خارش دور ہو جاتی ہے۔ ◆◆◆

خشکی

سر میں مردہ خلیوں کی کثرت سے رونما ہونے والے چھلکے

ہمارے سر میں جلد کے خلیے مرتے اور ان کی جگہ نئے لیتے رہتے ہیں۔ یہی مردہ خلیے جب ایک جگہ اکٹھے ہو جائیں، تو سفید چھلکے سے بن جاتے ہیں۔ عموماً ان کی تعداد زیادہ نہیں ہوتی۔ جب



انسان سر دھوئے، تو وہ بھی دھل جاتے ہیں۔ لیکن جب کسی بیماری کے باعث جلدی خلیے زیادہ مرنے لگیں، تو قدرتاً سر میں سفید چھلکوں کی تعداد بھی بڑھ جاتی ہے۔ اس کیفیت میں انسان ''خشکی یا بفا'' (Dandruff) کے مسئلے کا نشانہ بن جاتا ہے۔

خشکی جنم لینے کی واضح علامت سر سے سفید چھلکوں کا گرنا ہے۔ ان کی کثرت ہو جائے، تو انسان لوگوں کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے سے کتراتا اور احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ طویل المیعاد طور پر خشکی کی کثرت سر گنجا کرنے میں مددگار رہتی ہے۔

سر میں خشکی مختلف وجوہ کی بنا پر جنم لیتی ہے۔ ان میں سے اہم یہ ہیں: سر کی جلد خشک ہونا، چکنی جلد کی سوزش (Seborrheic dermatitis) طویل عرصہ بال نہ دھونا، چنبل (Eczema) یا صداف (Psoriasis) کی جلدی بیماریوں میں مبتلا ہونا جو جلد خشک کرتی ہیں، بالوں میں مالاسیزیا (Malassezia) نامی کائی کی افزائش جو جلدی خلیے مارتی ہے اور بالوں کے بناؤ سنگھار کی اشیا سے حساس ہونا۔

خوش قسمتی سے خشکی پہ قابو پانا آسان ہے۔ اب تو خشکی کم کرنے والے طبی شیمپو بھی دستیاب ہیں۔ یہ سر کی جلد میں خشکی دور کرتے اور اُسے جراثیم و کائی سے بچاتے ہیں۔ اگر ڈاکٹر بذریعہ تشخیص جان لے کہ خشکی کی وجہ چنبل، صداف یا مالاسیزیا ہے، تو پہلے ان بیماریوں کا علاج ہوتا ہے۔

بعض اوقات ایک شیمپو پہلے خشکی ختم کر دیتا ہے۔ لیکن دو تین ہفتوں بعد زیادہ موثر ثابت نہیں ہوتا۔ ایسی صورت میں دوسرا شیمپو استعمال کیجیے۔ ادل بدل کر شیمپو کرنے

سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ یاد رہے کہ شیمپو اچھی طرح بالوں میں لگائیے اور پانچ منٹ تک لگا چھوڑ دیجیے۔ یوں اُسے کام کرنے کی خاطر وقت مل جاتا ہے۔

گھریلو علاج

آپ اپنے بالوں اور کھوپڑی کی جلد کو بالکل صاف اور ستھری رکھیں تاکہ جلد پر مردہ خلیوں (Dead Cells) کی تعداد ممکن حد تک کم ہو جائے۔ بالوں میں روزانہ برش پھیریں تاکہ خون کی گردش بڑھے اور کھوپڑی کی سطح پر مردہ خلیے باقی نہ رہیں۔

کھوپڑی کی ہر روز اچھی طرح مالش کیجیے۔ مالش بالوں میں برش چلانے سے پہلے یا بعد میں کی جائے۔ برش چلانے کی طرح مالش بھی سر میں دورانِ خون کو تیز کرتی ہے۔ میل اور سکری کی جمی تہ اکھاڑتی اور بال بڑھنے میں مدد دیتی ہے۔ مالش کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو پھیلا کر بالوں کو کنگھی کے انداز میں چھیڑتے ہوئے گزرتے جائیے۔

اب دونوں انگوٹھوں کو کانوں کے پیچھے دبا کر انگلیوں کی پوروں سے کھوپڑی کو دباتے جائیے۔ اب انگلیوں کو یوں گردش دیجیے کہ وہ سر کی کھال کو ہڈی کے اوپر حرکت دے رہی ہوں۔ ایسا کرتے ہوئے آپ اپنی جلد کو حرکت کرتی ہوئی اور کھوپڑی میں سنسناہٹ پیدا ہوتی ہوئی محسوس کریں گے۔ کھوپڑی کی ہر اُس جگہ پر ایسا ہی کیجیے تاکہ پوری جلد اس عمل سے گزر سکے۔

سکری کے لیے کئی گھریلو نسخے موجود ہیں۔ دو چمچی میتھی کا بیج لیجیے اور اسے رات بھر پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح اسے رگڑ کر اس کی آمیزہ بنا لیجیے اور سر پر لیپ کر کے نصف گھنٹے تک لگا رہنے دیجیے۔ پھر ریٹھے کے پانی یا سیکا کائی سے سر دھو لیجیے۔

سر دھونے کے بعد، آخر میں ایک چمچی بھر تازہ لیموں کا رس بالوں پر لگا لینا مفید ہے۔ اس سے نہ صرف بال چمکیلے ہوتے بلکہ ان میں چپچپا پن بھی ختم اور سکری رخصت ہو جاتی ہے۔ ہفتے میں دو بار دہی میں بیسن ملا کر سر دھونا بھی مفید ہے۔

ایک اور گھریلو نسخہ یہ ہے کہ پاؤ ڈیڑھ پاؤ دہی تین دن کے لیے کھلی جگہ پر پڑا رہنے دیجیے۔ پھر اس سے سر اور بالوں کی نصف گھنٹا تک خوب مالش کیجیے۔ ایک اور ٹوٹکا یہ ہے کہ ہر رات سونے سے پہلے آملے کے رس میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر سر میں مل لیجیے۔

غذا بھی سکری کے علاج میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مریض آغاز میں پانچ دن کے لیے صرف پھلوں پر مبنی غذا پر گزارہ کرے۔ یہ غذا دن میں تین بار کھائی جائے۔ اس میں رس بھرے تازہ پھل مثلاً سیب، ناشپاتی، انگور، چکوترا، انناس، اور آلو بخارا شامل کیجیے۔ لیکن ترشاوہ پھل، کیلے، خشک، مربا جات یا ڈبا بند پھل شامل نہیں۔ صرف لیموں کا رس (جس میں چینی ملی ہوئی نہ ہو) یا سادہ پانی پیا جائے، خواہ ٹھنڈا ہو یا گرم۔ ان پانچ دنوں میں گرم پانی سے انیما بھی روزانہ کرتے رہیے تاکہ قبض نہ ہونے پائے۔

اس کے بعد متوازن غذا بتدریج کھانا شروع کیجیے۔ زیادہ زور بیجی غذا پر ہونا چاہیے۔ خاص طور پر تازہ پھل اور سبزیاں، اخروٹ، مونگ پھلی اور سالم اناج کے دانے، جو جوار اور براؤن چاول استعمال کیجیے۔ بعد ازاں ایک ایک ماہ کے وقفے سے تین دن کے لیے پھلوں پر مبنی غذائیں کھایا کیجیے۔ یہ سلسلہ جلد کی حالت بہتر ہونے تک جاری رکھیے۔

نشاستہ دار، پروٹین اور چربی والے کھانوں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ گوشت، چینی، تیز پتی والی چائے، کافی، چٹنی اچار اور ڈبا بند غذاؤں سے بھی دور رہیے۔ بوتل والے بازاری مشروبات، مربا جات، آئس کریم، میدے سے تیار شدہ میٹھی اشیا سے بھی اجتناب کیجیے۔ سر کو دھوپ سے بچائے رکھیے۔ اپنی صحت کا بھی خاص دھیان رکھیے کیونکہ اس سے بھی سکری دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

◆●●



انسان جب کسی خطرے میں مبتلا ہو، تو دماغ کے حکم پر ہمارا جسم مخصوص ہارمون خارج کرتا ہے۔ یہ ہارمون ہمیں چست و چالاک اور ہوشیار کر دیتے ہیں تاکہ ہم خطرے کا مقابلہ کر سکیں۔ جب خطرہ ٹل جائے، تو انسان کے اعصاب پہلے کی طرح معمول پر آجاتے ہیں۔

لیکن خصوصاً شہروں میں بہت سے مرد و زن ہمہ وقت نت نئے کاموں اور پریشانیوں میں گھرے رہتے ہیں۔ اسی لیے ان کے بدن مسلسل ''ایکٹو'' یا متحرک حالت میں رہتے ہیں۔ یہ ایک خطرناک جسمانی کیفیت ہے کیونکہ یہ انسان کے ذہنی و جسمانی نظام پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ ماہرین طب نے اس جدید طبی خلل کو ''دباؤ'' (Stress) کا نام دیا۔

دباؤ

ایک قدرتی حالت جو منفی اثرات بھی رکھتی ہے





روزمرہ زندگی میں ہر انسان تھوڑا بہت دباؤ محسوس کرتا ہے۔ لیکن اس کی شدت بڑھ جائے اور ہر آن انسان پر سوار رہے، تو یہ خطرناک مرض بن جاتا ہے۔ عموماً حساس اور چھوٹی چھوٹی باتوں پر تیوری چڑھا لینے والے لوگ دباؤ کا زیادہ نشانہ بنتے ہیں۔

دباؤ جنم لینے کی خاص علامات یہ ہیں: جسم میں سر درد، عضلات میں درد، تھکن، پیٹ میں گڑبڑ، نیند نہ آنا، پریشانی، بے چینی، ارتکاز میں کمی، غصہ جلد آ جانا، اداسی، ڈپریشن، بے ضرورت کھانا تناول کرنا، منشیات کی لت پڑ جانا، تنہائی پسند ہونا۔

گھریلو علاج

ذہنی یا جسمانی دباؤ کا علاج کرتے ہوئے مریض کو اپنا طرز زندگی مکمل طور پر تبدیل کرنا پڑتا ہے۔ خاص طور پر اسے ایسے کھانے کھانا چاہئیں جو دباؤ کے غذائی مطالبات کم کر سکیں۔ تجربات اس امر کے شواہد ہیں کہ جس غذا میں ثابت اناج اور مغزیات، سبزیاں اور پھل شامل ہوں، وہ جسم کو لازمی طور پر درکار قوت فراہم کرتی ہے۔ تین وقت کے کھانوں میں

سے ہر کھانے میں ان میں سے کوئی ایک گروپ بھرپور طور پہ شامل ہونا چاہیے۔ یہ تینوں صحت سازی میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کے ہمراہ دودھ، ویجی ٹیبل آئل اور شہد بھی استعمال کیجیے۔

گنے کی راب اور بیج بھی دباؤ کم کرتے ہیں۔ دہی، وٹامن اے، بی کمپلیکس اور وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ بے خوابی، آدھے سر کا درد اور خواتین کی ماہواری کے دوران پیدا ہونے والے مروڑ اور درد میں مفید ہے۔ گنے کے راب اور رس میں فولاد اور وٹامن بی بکثرت ملتا ہے۔ یہ انیمیا پر قابو پانے اور امراض دل کے لیے مفید ہے۔

الفاالفا، سورج مکھی اور کدو کے بیجوں میں کیلشیم کافی ہوتا ہے۔ انھیں کھانے سے بے چینی اور گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔ بھاپ کے ذریعے پکائی ہوئی سبزیاں، ابلی سے بہتر ہیں کیونکہ ابالنے سے ان کی کئی وٹامن پانی میں بہ جاتے ہیں۔ تلسی کے پتے بھی دباؤ کے علاج میں مفید ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ صحت مند افراد کو بھی تلسی کے بارہ پتے صبح شام دو بار ضرور چبانے چاہئیں تاکہ دباؤ سے محفوظ رہ سکیں۔

وٹامن اے اور بی، کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم دباؤ اور بے چینی پر قابو پانے کے لیے بہت مفید ہیں۔ وٹامن اے سبز اور زرد سبزیوں میں ملتا ہے۔ جبکہ وٹامن بی کا جو، سبز پتوں والی سبزیوں، خمیر اور کیلے میں موجود ہوتا ہے۔ پینٹوتھینک ایسڈ جو وٹامن بی کمپلیکس کا حصہ ہے، دباؤ میں کمی لانے کے لیے مفید عنصر ہے۔ یہ غدہ برگردہ اور مدافعتی نظام (System Immune) پہ مثبت اثر مرتب کرتا ہے۔ پینٹوتھینک ایسڈ وٹامن اے کے ساتھ استعمال کیا جائے تو دباؤ میں کمی آجاتی ہے۔

سانس پھولنا، تھکاوٹ، بے خوابی اور لو بلڈ شوگر پوٹاشیم کی کمی کی علامات ہیں۔ یہ کمی دور کرکے ان عوارض پر قابو پانا ممکن ہے۔ پوٹاشیم دل کے عضلات کی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔ اخروٹ اور غیر مصفا اناج پوٹاشیم کے اچھے ماخذ ہیں۔ کیلشیم بھی طاقت بخش معدن ہے جو اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ جسم میں اس کی کمی ہو، تو تھکاوٹ، گھبراہٹ اور چڑچڑا پن طاری ہو جاتا ہے۔ اس کے حصول کے ذرائع میں ڈیری مصنوعات، انڈے، بادام اور سویابین شامل ہیں۔

میگنیشیم بھی قدرت کا ودیعت کردہ سکون بخش معدن ہے اور ہارٹ اٹیک روکنے میں مدد دیتا ہے۔ جسم میں میگنیشیم کی کمی ہو، تو اشتعال، برہمی اور خوف کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ یہ پھلوں، سبزیوں، بیجوں، کھجور اور آلو بخارے میں ملتا ہے۔ علاوہ ازیں کیلشیم اور پوٹاشیم کو جذب کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

دباؤ اور بے چینی سے مریض کافی، مشروبات، سگریٹ اور شراب سے دور رہیں۔ اپنے معمولات زندگی میں تبدیلی لائیں۔ ورزشوں کو اپنے معمولات کا حصہ بنائیں کیونکہ یہ جسم اور ذہن کو توانا رکھتی ہیں۔ روزانہ ۴۵ منٹ تیز تیز پیدل چلیے۔ اس سے ذہن ہشاش بشاش رہتا ہے۔ دباؤ کے مریض کو سیر و تفریح اور آرام کے لیے مناسب پروگرام ترتیب دینا چاہیے۔ انھیں ہفتے میں ایک یا دو دن مکمل آرام کرنے کے علاوہ خوش و خرم رہنے کے اسباب بھی پیدا کرنے چاہئیں۔

◆◆◆

کان میں کیڑا گھس جائے تو

☆ کان میں کیڑا یا پروانہ گھس جائے، تو مریض کو اپنی گردن اس طرح ترچھا کرنے کی ہدایت کریں کہ متاثرہ کان کا رخ اوپر کی جانب ہو۔

☆ کندھے پر تولیہ ڈال دیں اور ہاتھ کی مدد سے سر کو سہارا دیے رکھیں۔

☆ جگ یا گلاس کی مدد سے کان میں بہت معمولی مقدار میں نیم گرم پانی ڈالیں۔ کیڑا پانی کی سطح پر تیرتا ہوا اوپر آ جائے گا۔

☆ اگر پانی ڈالنے کے باوجود کیڑا نہ نکل پائے، تو مریض کو اسپتال لے جائیں۔



دانتوں کے امراض

چبانے کے ان ہتھیاروں کی حفاظت کیجیے



ہمارے منہ میں لاکھوں جراثیم پائے جاتے ہیں۔ ہم جو بھی غذا تناول یا نوش کریں، یہ جراثیم اس پر عمل کرتے ہیں۔ اس عمل کے نتیجے میں ہمارے دانتوں پر خصوصاً میٹھی اور نشاستے دار غذاؤں کی پتلی سی تہ جم جاتی ہے جو "پلاک" (Plaque) کہلاتی ہے۔

ہم جب برش یا مسواک کریں، تو دانتوں پر سے یہ تہ اتر جاتی ہے۔ لیکن یہ دوبارہ نمودار ہونے میں دیر نہیں لگاتی۔ عموماً ۲۴ گھنٹے بعد پھر دانتوں پہ آجمتی ہے۔

جو پلاک دو تین دن تک دانتوں پر جمی رہے، تو وہ زیادہ سخت اور موٹی ہو جاتی ہے۔ تب اسے کالکس (Calculus) کہا جاتا ہے۔ یہ تہ پھر برش یا فلاسنگ سے نہیں اترتی، بلکہ اس کی صفائی کے لیے ماہر امراض دنداں کے پاس جانا پڑتا ہے۔

اگر کالکس کی تہ صاف نہ کرائی جائے، تو یہ پہلے دانتوں کی بافتوں کو نشانہ بناتی اور انھیں سوزش زدہ کر دیتی ہے۔ نتیجتاً وہ کمزور ہونے لگتے ہیں۔ بعدازاں یہ تہ دانتوں پر دھاوا بولتی اور انھیں بوسیدہ کرتی ہے۔ غرض ذرا سی بے پروائی پر جراثیم اور غذا کی ملی جلی تہ انسان کے سبھی دانت تباہ کر ڈالتی ہے۔

مسوڑھوں اور دانتوں کا برا حال کرنے والی یہ بیماری طبی اصطلاح میں "سوزش دنداں" (Periodontitis) کہلاتی ہے۔ شدت کے اعتبار سے اس کی مختلف اقسام ہیں۔ یہ مرض درج ذیل نمایاں علامات رکھتا ہے:

مسوڑھوں میں سوجن اور درد، مسوڑھے سرخ ہونا، دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہو جانا، دانتوں اور مسوڑھوں کے مابین پیپ پڑنا، منہ سے بدبو آنا اور دانت گرنا۔

ماہر امراض دنداں جسمانی معائنے اور طبی ٹیسٹوں کی مدد سے جبڑے کی سوزش کا پتا چلاتا اور پھر علاج شروع کرتا ہے۔ اگر پلاک یا کالکس ابتدائی مراحل میں ہے، تو عموماً دانتوں کی صفائی اور ادویہ کے ذریعے مرض دور ہو جاتا ہے۔ دوسری



صورت میں سرجری کرنا پڑتی ہے۔

گھریلو علاج

بعض امراض کی طرح دانتوں کی بیماریوں کو ختم کرنے میں غذا کا اہم کردار ہے۔ مریض کوشش کرے کہ پھل اور سبزیاں زیادہ مقدار میں کھائے۔ زیادہ زور تازہ پھلوں، سبز سلاد، ان چھنے آٹے کی روٹی، پکائی ہوئی سبزیوں، پنیر، بادام، اخروٹ، مونگ پھلی اور دودھ پر دیا جائے۔ سفید آٹے کی روٹی، چینی، بند ڈبے کی خوراک بالکل بند کر دیجیے۔ چٹنی، اچار، تیز مسالے والی اشیا، تیز پتی والی چائے، کافی اور گوشت سے مکمل پرہیز کیجیے۔ نشاستہ دار اور چپکنے والی غذائیں بھی مت کھائیے۔

جسم کے دیگر اعضا کی طرح دانتوں اور مسوڑھوں کو بھی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس ورزش کی ضرورت سخت اور ریشہ دار غذاؤں کے استعمال سے پوری ہوتی ہے۔ گندم پائیوریا کے انسداد اور علاج کے لیے مفید ہے۔ اس کی چپاتی جب سالن وغیرہ کے ساتھ کھائی جائے، تو چبانے کا عمل زیادہ دیر تک جاری رہتا ہے۔ اس سے نہ صرف دانتوں اور مسوڑھوں کو مطلوبہ ورزش میسر آتی، بلکہ ہاضمے کو بھی مدد ملتی ہے۔

کچے امرود کھانا دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ اس سے مسوڑھوں میں سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے اور وٹامن سی بھی فراہم ہوتا ہے۔ امرود کے نئے اور نرم پتے چبانے سے بھی مسوڑھوں اور دانتوں کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ ونجی پالک کا رس پینا بہت مفید ہے۔ اگر اس میں گاجر کا رس شامل کر لیا جائے، تو فائدہ مزید بڑھ جاتا ہے۔ قدرتی کچی غذا کھانے اور گاجر پالک کا رس پینے کی عادت ڈال لینا دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماری کا مستقل علاج ہے۔

روزانہ جسم کی مالش اور ورزشیں کرنا صبح کے معمولات کا حصہ بنا لیجیے۔ ہفتے میں دو بار معدنی نمک ملے ہوئے گرم پانی میں غسل کرنا بھی فائدہ مند ہے۔ دانتوں کو صبح اٹھنے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے برش کرنا بھی اپنا معمول بنا لیجیے۔

☆ جو اپنے آپ کو پہچانے، اس کو تو بھی پہچان۔
☆ اگر بات کرنا چاندی ہے تو چپ رہنا سونا ہے۔
☆ عمدہ تعلیم سب سے اچھا جہیز ہے۔
☆ برے نیکوں کی شریر راست بازوں کی اطاعت قبول نہیں کرتے۔ (حضرت سلیمان علیہ السلام)

ٹوتھ برش پر ذرا سا لیموں کا رس بھی ڈال لیا کیجیے۔ برش کرنے کے بعد نیم گرم پانی سے کلی کیجیے۔ پھر مسوڑھوں پر تھوڑی دیر کے لیے انگلی بھی پھیرا کیجیے تاکہ پیپ اگر تھوڑی بہت موجود ہو، تو وہ دباؤ سے نکل جائے۔

اگر مسوڑھے سوج جائیں، تو نوشادر اور کافور ہم وزن باریک پیس کر سفوف بنا لیں اور سونے سے قبل مسوڑھوں پر مل لیا کریں۔ اس کے علاوہ وٹامن سی ۵۰۰ ملی گرام کی ایک گولی روزانہ چوس لیا کریں۔

مسوڑھوں کے خراب ہونے سے کبھی دانتوں میں درد بھی ہوتا ہے، تو ایسی صورت میں سنون تمباکو لگایا جائے۔

اگر دانت ہلتے ہوں، تو ایسی صورت میں سنون مقوی دندان کو بطور منجن رات سونے سے قبل دانتوں پر مل کر سو جایا کریں۔ صبح کلی سے منہ دھو لیا کریں۔

وٹامن سی مسوڑھوں کی صحت کے لیے لازمی ضرورت ہے۔ مالٹا، سنگترہ اور کنو میں یہ حیاتین قدرتی طور پر شامل ہے اور جسم انسانی کی ضرورت پورا کرتا ہے۔ اس لیے ان پھلوں کا استعمال کریں۔

گندے اور میلے دانت صاف کرنے کے لیے سیپ جلا کر اس میں تھوڑا نمک ملا کر سفوف بنا لیں۔ اس سے روزانہ صبح و شام دانت صاف کیا کریں۔ اس کے علاوہ سنون پوست مغیلاں (تیار شدہ منجن بازار سے دستیاب ہے) بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

◆◆◆



دمہ



سانس لینا دوبھر کر دینے والا موذی عارضہ

نظام تنفس میں قصبی نالیاں (Bronchus)
ہمارے وہ راستہ ہے جس کے ذریعے ہوا منہ سے پھیپھڑوں تک پہنچتی ہے۔ جب یہ نالیاں شکار ہو کر سوج جائیں، تو ہوا گزرنے کا راستہ پتلا ہو جاتا ہے۔ یوں انسان سانس لینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ مزید برآں نالیوں میں ریشہ بھی زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ نیز کھانسی بھی جنم لیتی ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ کیفیت "دمہ" (Asthma) کہلاتی ہے۔

ماہرین طب ابھی تک نہیں جان سکے کہ دمہ پیدا ہونے کی اصل وجہ کیا ہے۔ بہرحال خیال ہے کہ ماحولیاتی اور جینیاتی عناصر اسے جنم دیتے ہیں۔ ان عناصر میں الرجی، امراض تنفس



زیادہ جسمانی سرگرمی، سرد ہوا، فضائی آلودگی مثلاً دھواں، مخصوص ادویہ مثلاً اسپرین، ذہنی دباؤ اور خاص غذائیں شامل ہیں۔

دمے کا شکار بعض لوگ اس بیماری سے زیادہ تنگ نہیں ہوتے۔ مگر بہت سے مرد و زن اسے روزمرہ کام کاج کے دوران بڑی رکاوٹ سمجھتے ہیں۔ کبھی کبھی تو دمے کے حملے کی وجہ سے ان کی زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

بدقسمتی سے جدید طب میں اس مرض کا کوئی علاج نہیں، البتہ دمے کے باعث جنم لینے والی تکالیف پر قابو پانا ممکن ہے۔ ڈاکٹر جسمانی معائنے اور مختلف طبی ٹیسٹوں کی مدد سے دمے کو شناخت کرتا ہے۔

مگر، علامات اور دمہ پیدا کرنے والے عناصر دیکھ کر ڈاکٹر مریض کو ادویہ تجویز کرتا ہے۔ ان ادویہ کا بنیادی کام یہ ہے کہ مریض کو دمے کے دورے اور متعلقہ تکالیف سے بچائے رکھیں۔

گھریلو علاج

مسئلہ یہ ہے، بہت سی دوائیں مریض کو اپنا عادی بنا لیتی ہیں۔ اس باعث ان کی ڈوز (خوراک) وقتاً فوقتاً بڑھانا پڑتی ہے۔ دمے کے علاج کا فطری طریقہ فاضل مادوں کو جسم سے

خارج کرنے والے فعل کی سستی دور، صحیح غذائی عادات اختیار، جسم کی تعمیر نو، ورزش کرنا اور پھیپھڑوں اور معدے کے نظام کو طاقتور بنانا ہے۔

پہلے قدم کے طور پر مریض کی آنتوں کی صفائی کے لیے انیما کرایے تاکہ فاضل زہریلے مادے خارج ہو جائیں۔ پیٹ پر مڈ پیکس (گیلی مٹی کی پٹیاں) لگایے تاکہ غیر ہضم شدہ غذائی اجزا سے پیدا شدہ خمیر زائل ہو سکیں۔ اس سے آنتوں کی قدرتی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ بعدازاں سینے پر گیلی پٹیاں رکھی جائیں تاکہ پھیپھڑوں کی انجمادی کیفیت دور ہو اور ان میں طاقت بھی پیدا ہو سکے۔ مریض کو گرم حمام (سٹیم باتھ، ہاٹ فٹ باتھ، ہاٹ ہپ باتھ اور سن باتھ وغیرہ) کے ذریعے پسینا لایا جائے۔ اس سے جلد میں توانائی آئے گی اور پھیپھڑوں کا انجماد دور ہو جائے گا۔

مریض کو چند روز "لیموں کے رس کا فاقہ" کرایے۔ رس میں تھوڑا سا شہد بھی ملا دیجیے۔ بعدازاں پھلوں کا رس دینا شروع کر دیجیے تاکہ اس کا نظام اخراج مضبوط ہو سکے اور اندر جمع شدہ زہریلے مادے جلد خارج ہو جائیں۔ رفتہ رفتہ مریض کو ٹھوس غذاؤں پر لے آیے۔ تاہم اسے غلط غذائی عادات ترک کرنا ہوں گی۔ مناسب یہ ہے، مریض کی غذا میں تیزاب پیدا کرنے والے کاربوہائیڈریٹس، فیٹس اور پروٹین کم ہوں۔ ایسی غذائیں وافر مقدار میں کھلائی جائیں۔

بلغم پیدا کرنے والی غذاؤں مثلاً چاول، چینی، مسور اور دہی سے پرہیز رکھیے۔ تلی ہوئی اور ثقیل غذائیں بھی نہ کھلائی جائیں۔ مریض کا ناشتا آلو بخارے، کنو، مالٹے، بیری، کشمش اور شہد پر مشتمل ہونا چاہیے۔ دوپہر اور رات کے کھانے کچی سبزیوں، کھیرے، ٹماٹر، گاجر، چقندر، ایک یا دو ابلی ہوئی سبزیوں اور گندم کی چپاتی پر مشتمل ہوں۔ آخری کھانا غروب آفتاب سے پہلے یا سونے سے دو گھنٹے قبل کھایا جائے۔

دمے کے مریضوں کو کم کھانا چاہیے۔ روٹی آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھائی جائے۔ دن میں آٹھ دس گلاس پانی پیا جائے لیکن کھانے کے ساتھ نہیں۔ چٹ پٹے مسالے، سرخ مرچیں، اچار، چائے اور کافی سے پرہیز ہونی چاہیے۔ دمہ (خاص طور پر جب اس کا حملہ شدید ہو) بھوک کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ لہٰذا ایسی صورت میں مریض کو کھانے پر مجبور نہ کیا جائے۔ اسے اس وقت تک حالت فاقہ میں رکھا جائے جب مرض کی شدت کم نہیں ہو جاتی۔ تاہم وہ ہر دو گھنٹے بعد گرم پانی کی پیالی پیتا رہے۔ اس موقع پر انیما کرنا بہت فائدہ مند ہوگا۔

علاج دمہ میں بے حد مفید ہے۔ عام طور پر کہا جاتا ہے کہ اگر شہد بھرا جگ دمے کے مریض کی ناک کے نیچے رکھا جائے اور وہ اس میں سے آنے والی ہوا کو کچھ دیر سونگھتا رہے، تو اسے آسان اور گہری سانسیں آنے لگتی ہیں۔ یہ کیفیت ایک گھنٹا بعد تک برقرار رہتی ہے۔ یہ اثر اس لیے ہے کہ شہد میں اعلیٰ قسم کی الکوحل اور ایتھیریل تیلوں کا قدرتی مرکب ملتا ہے۔ اس کے بخارات دمے کے مریضوں کے لیے باعث راحت ہوتے ہیں۔

شہد دونوں صورتوں میں مفید ہے، خواہ اس کے بخارات سونگھے جائیں یا اسے پانی یا دودھ میں ملا کر کھایا جائے۔ یہ بلغم کا گاڑھا پن پتلا کر کے تنفس کی نالیوں کو بھی صاف کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے آئندہ بلغم کی پیداوار رک جاتی ہے۔ بعض ماہرین تنفس کی بیماریوں کے لیے ایسا شہد استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں جو ایک سال پرانا ہو۔

دمے کا ایک اور علاج لہسن ہے۔ مرض ابتدائی مرحلے میں ہو تو لہسن کی ایک پوتھی ۳۰ گرام دودھ میں ابال کر پلایے۔ ادرک کی گرم گرم چائے میں ایک پوتھی لہسن پیس کر ملایے۔ صبح شام ایک ایک کپ پلانے سے مرض قابو میں آ جاتا ہے۔ اسی طرح ہلدی بھی دمے کا موثر علاج ہے۔ مریض کو دن میں تین بار ایک ایک چمچ پسی ہوئی ہلدی دودھ کے ساتھ کھلایے۔ صبح خالی پیٹ ایک چمچ پسی ہوئی ہلدی کھانا، جلد اپنا اثر دکھاتا ہے۔ جس وقت دمے کا دورہ پڑے، سرسوں کے تیل میں کافور ملا کر مریض کی پشت اور سینے پر

مالش کی جائے۔ اس سے بلغم میں ڈھیلا پن پیدا ہوگا اور سانس لینے میں بھی آسانی ہوگی۔ کھولتے پانی میں اجوائن ملا کر اس سے نکلنے والی بھاپ سونگھنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

مریض دیگر قوانین فطرت سے بھی استفادہ کرے۔ ہوا، دھوپ اور پانی شفا بخشی کا بہترین ذریعہ ہیں۔ ہفتے میں ایک بار باقاعدگی سے فاقہ کرنا اور کبھی کبھار انیما کرنا، تیز اور گہری سانسیں لینے کی ورزش، خشک آب و ہوا اور ہلکی پھلکی جسمانی ورزشیں اس مرض سے نجات کے قدرتی طریقے ہیں۔ مریض گرد و غبار والے مقامات اور زیادہ ٹھنڈ سے بچے۔ ناموافق غذاؤں سے پرہیز کرے۔ ذہنی پریشانی اور کشیدگی کے ماحول سے دور رہے۔ دمہ کے مریضوں کے دل سے یہ احساس ختم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ وہ بیچارا اور قابل رحم ہیں۔ ان میں ہمت اور حوصلہ پیدا کرنے کی تدابیر اختیار کی جائیں۔ تاکہ وہ اعتماد کے ساتھ زندگی بسر کرسکیں۔

دمے کے علاج میں مستعمل طب مشرق کے نسخے درج ذیل ہیں:

بلغمی دمہ کی صورت میں لعوق کتاں ہمراہ شربت صدر صبح و رات کو چھے چھے گرام کے ساتھ دو دو چمچے ملا کر نیم گرم پانی میں ملا کر کچھ عرصہ تک مفید ہے۔

دمہ قلبی میں خمیرہ ابریشم ارشد والا چھے گرام صبح نہار منہ استعمال کریں۔

الرجک دمہ کے مریضوں کو گھر کی صفائی پر خصوصی توجہ دینی چاہیے۔ گرد و غبار اور مضر اشیا سے بچا جائے۔ گھر میں جانور یا پرندے نہ رکھے، دھواں اور کیمیائی مادوں سے دور رہا جائے۔ عموماً یہ نسخہ موثر ثابت ہوا ہے۔

☆ تخم میتھی ۶ گرام، دمہ بوٹی ۶ گرام، خولنجان ۶ گرام۔

آدھے گلاس پانی میں جوش دے اور چھان کر شہد ایک چمچہ ملا کر رات سونے سے قبل یا صبح نہار منہ پی لیں۔ یہ نسخہ ہائی بلڈ پریشر اور قلب کے مریض استعمال نہ کریں۔

آیات قرآنی سے علاج

مندرجہ ذیل آیات لکھ کر مریض کے گلے میں ڈالیں۔ اور روزانہ صبح و شام گیارہ گیارہ بار پانی پر دم کرکے مریض کو پلائیں ان شاءاللہ شفا ہوگی۔

اَللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ ... الخ

(سورۂ بقرہ، آیت ۲۵۵ تا ۲۵۷، پارہ ۳)

یونانی علاج

۱۔ آب ادرک ۵ تولہ ۲۔ شہد چھوٹا ۵ تولہ ۳۔ کلونجی ۲ تولہ ۴۔ سنا مکی ۲ تولہ، ۵۔ دودھ برگد ۲ تولہ ۶۔ زعفران ۲ ماشہ، ۷۔ کشتہ فولاد ۲ ماشہ

آب ادرک اور شہد میں بقیہ اشیا کا سفوف بنا کر قوام بنا لیں۔ ایک چوتھائی چھوٹا چمچ صبح دوپہر شام نیم گرم پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔

آم کی گٹھلی کا سفوف روزانہ پانچ گرام ہمراہ پانی صبح شام استعمال کرنے سے دمے کی شکایت کا دنوں میں خاتمہ کردیتا ہے۔

◆◆◆

متفرق

☆ جھگڑا بڑھنے سے پہلے اس سے الگ ہو جاؤ۔
(حضرت سلمان فارسیؓ)

☆ اپنے سے کمتر کو مدنظر رکھو اور اپنے سے بلند کو نظر انداز کردو۔
(حضرت ابوذر غفاریؓ)

☆ جس مقام پر اذان یا نماز نہ ہوتی ہو وہاں شیطان کا دخل ہو جاتا ہے، دیکھو بھیڑیا اس بکری کو پکڑتا ہے جو گلے سے دور رہتی ہے۔
(ابو دردا انصاریؓ)

بلند ہمت دشواریوں پر غالب آتے ہیں اور بے ہمت ہر روز نئی دشواریاں پیدا کر لیتے ہیں۔
(حضرت سعد بن ابی وقاصؓ)

ڈپریشن

دورِ جدید کا عام مرض

انسان جب کسی جذباتی صدمے یا جسمانی تکلیف کی وجہ سے اداس، پریشان، ناامید یا شرمندہ رہنے لگے، تو جدید طب نے اس کیفیت کو "ڈپریشن" یا "افسردگی" کا نام دیا۔ انسان میں یہ طبی خلل شدید ہو جائے، تو وہ زندگی سے بیزار ہو کر خودکشی بھی کر سکتا ہے۔ یہ دورِ جدید کا عام مرض بن چکا۔

ڈپریشن متفرق وجوہ کی بنا پر جنم لیتا ہے۔ ان میں قابلِ ذکر یہ ہیں: کوئی جذباتی مسئلہ مثلاً والدین سے ناچاقی، غربت اور کسی پیارے کا مر جانا۔ کئی امراض مثلاً غدودِ تھائی رائیڈ میں خرابی، سرطان، ذیابیطس، فالج، مرض گردہ وغیرہ اسے پیدا کرتے ہیں۔ نفسیاتی بیماریاں بھی انسان کو ڈپریشن کا شکار بناتی ہیں۔ ہارمونوں کے نظام میں تبدیلیاں اور وراثتی عناصر ڈپریشن میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔

یہ یاد رہے کہ ڈپریشن ہر انسان پر مختلف طریقے سے اثرانداز ہوتا ہے۔ اسی لیے دورانِ علاج ہر مریض کو انفرادی طور پر پرکھا جاتا ہے۔ ڈاکٹر جسمانی و نفسیاتی معائنے اور مختلف ٹیسٹوں سے جانچتے ہیں کہ ڈپریشن زدہ مریض کا علاج کیونکر ہونا چاہیے۔ چناںچہ پھر ادویہ اور نفسیاتی طریق کار کی مدد سے مریض کا علاج ہوتا ہے۔

واضح رہے، روزمرہ کام کاج کے دوران انسان خوشی و غم، دونوں قسم کے جذبات سے دوچار رہتا ہے۔ لہٰذا عام افسردگی کو ڈپریشن نہیں کہا جا سکتا۔

گھریلو علاج

ڈپریشن کے علاج میں ڈاکٹر عام طور پر اسے "دبانے" والی دوائیں استعمال کراتے ہیں۔ اس سے وقتی افاقہ تو ہو جاتا ہے لیکن ان دواؤں کے مضر اثرات بھی ہوتے ہیں۔ یہ دوائیں چونکہ اصل اسباب کو ختم نہیں کر سکتیں اس لیے مرض دوبارہ اور سہ بارہ لاحق ہوتا رہتا ہے۔

ڈپریشن کے علاج کا لائحہ عمل غذا میں باقاعدگی لانا، ورزشیں کرنا، کھنچاؤ دور کرنے کی شعوری کوشش کرنا، مراقبہ کرنا اور اپنی پریشانیوں کے اسباب کا خود تجزیہ کرنے پر مبنی ہے۔

غذا کا کسی انسان کی ذہنی صحت پر نہایت گہرا اثر پڑتا ہے۔ ایک غذائی جزو بھی حساس طبیعت کے شخص پر ڈپریشن طاری کر سکتا ہے۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کی ایسوسی



ایٹ پروفیسر ڈاکٹر پریسیلا (Dr. Priscilla) کا کہنا ہے کہ دو کیمیائی مادے، سیروٹونن (Serotinin) اور نورپنفرین (Norepinephrine) انسان کے موڈ کو متاثر کرتے ہیں۔ ڈپریشن کے شکار افراد میں انہی کیمیائی اجزا کی کمی ہوتی ہے۔ انھوں نے ایسے مریضوں کو وٹامن بی کی حامل غذائیں سالم اناج، سبز پتوں والی سبزیاں، انڈے اور مچھلی بکثرت استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے۔

ڈپریشن کے مریض چائے، کافی، شراب، الکوحل، چاکلیٹ اور کولا مشروب سے مکمل پرہیز کریں۔ سفید آٹے کی مصنوعات، چینی، اشیائے خوراک کو رنگدار بنانے والے کیمیکلز، سفید چاول اور تیز مرچ مسالوں سے بھی اجتناب کیجیے۔ ان کی غذا صرف تین قسم کے ''کھانوں'' پر مشتمل ہونی چاہیے۔ صبح ناشتے میں پھل، دودھ اور چند بادام یا اخروٹ لیں۔ دوپہر کے کھانے میں ابلی سبزیاں، بغیر چھنے آٹے کی چپاتی اور ایک گلاس لسی پی جائے۔ جبکہ رات کا کھانا سبز پتوں والی سبزیوں، سلاد، الفی کا بیج، مونگ پھلی، پنیر اور گلاس بھر لسی پر مشتمل ہونا چاہیے۔

افسردہ طبع لوگوں کے لیے سرگرم رہنا بے حد ضروری ہے۔ وہ اپنے آپ کو جتنا مصروف رکھیں گے، غم واندوہ اتنے ہی ان سے دور رہیں گے۔ انھیں اپنی ذات سے نکل کر دوسروں کے قریب جانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر گھر کے اندر رہیں، تو گھر کی تزئین و آرائش، ٹوٹی پھوٹی چیزوں کی مرمت اور پودے اور پھول لگانے میں دلچسپی لیں۔ جائے رہائش کو خوب صورت بنانے سے ان میں کچھ کر گزرنے کا جذبہ پیدا ہوگا اس طرح پریشانیوں کا ہجوم بھی چھٹتا جائے گا۔

ورزش بھی ڈپریشن کے علاج میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس سے نہ صرف جسم اور ذہن مستعد رہتے ہیں بلکہ تفریح بھی میسر آتی ہے۔ ورزش بعض کیمیائی مادے پیدا کرتی اور مثبت نفسیاتی تبدیلیاں بھی لاتی ہے، جو ذہنی صحت کی ترقی کا باعث ہیں۔ ورزش خودکار اعصابی نظام کی کارکردگی کو بھی بہتر بناتی ہے۔

پیدل چلنا بھی عمدہ ورزش ہے۔ اس سے صحیح طور پر فائدہ اٹھانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ ہر روز تیز تیز کئی کلومیٹر چلیں۔

مراقبے کا عمل

مریض اپنا اعصابی نظام کنٹرول میں لائے اور اپنی ذہنی اور جسمانی سرگرمیوں میں توازن اور ہم آہنگی لانے کی کوشش کرے۔ اسے اپنے اندر کی گھٹن دور کرنے اور ذہنی دباؤ کو ہلکا کرنے کے لیے سائنٹیفک طریقے سے مراقبہ کرنا چاہیے۔ مریض جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کی مشق کرے کیونکہ اس سے عضلات زیادہ مستعد ہو جاتے ہیں، جسم میں خون بھی زیادہ تیزی سے گردش کرتا ہے اور تھکن کم ہو جاتی ہے۔ ●●●

سنہری باتیں

☆ جو مسکین کا نالہ سن کر اپنے کان بند کر لیتا ہے وہ خود بھی نالہ کرے گا اور اس کی سنی نہ جائے گی۔

☆ میٹھے بول غصہ کو رفع کرتے ہیں۔

☆ مالدار مسکین پر حکمران ہوتا ہے اور قرض خواہ اس کا چاکر ہے۔

☆ کوئی انسان شرارت سے پائیدار نہیں رہ سکتا، لیکن صادقوں کی بنیاد کو کبھی جنبش نہ ہوگی۔

☆ اپنے خیال میں اپنے آپ کو دانش مند مت سمجھو، خداوند سے ڈر اور بدی سے باز رہ۔

☆ جھگڑے کو چھوڑ دو پیشتر اس کے کہ تیز ہو جائے۔

☆ دغا کی روٹی آدمی کو میٹھی لگتی ہے مگر آخر اس کا منہ کنکر سے بھر جاتا ہے۔ (حضرت سلیمان علیہ السلام)



ڈینگی

مچھر کے کاٹے سے چمٹنے والی جان لیوا آفت

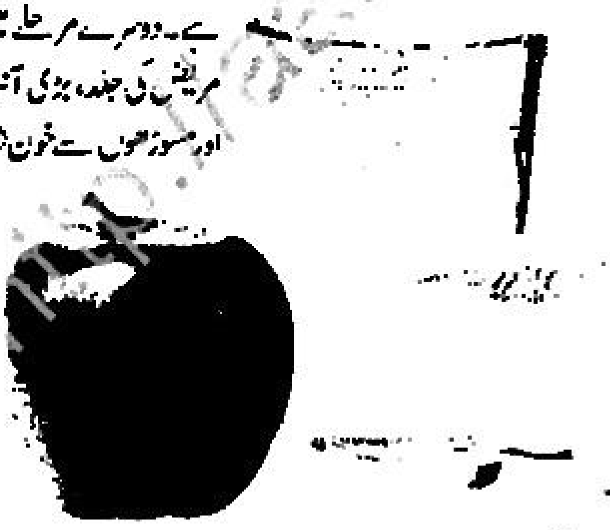
حکیم عبدالوحید سلیمانی

جسم میں ایک وائرس کے داخل ہونے سے ڈینگی بخار ہوتا ہے جسے ڈینگی وائرس کہتے ہیں۔ اس وائرس کو جسم میں داخل کرنے کا باعث ایک مچھر ہے جسے Aedes Aeyypit کہتے ہیں۔ جب یہ مچھر انسان کو کاٹے تو جسم میں ڈینگی کی علامات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ یہ متعدی مرض نہیں کہ ایک بیمار سے کسی تندرست کو لگ سکے۔ یہ مخصوص مچھر کے کاٹنے سے ہوتا ہے۔

جب یہ مرض چمٹ جائے تو مریض کو تیز بخار ہو جاتا ہے۔ بعض مریضوں کو ۱۰۴ سے ۱۰۶ تک بھی بخار ہو جاتا ہے۔ مریض شدید جسم کا درد ہوتا ہے۔ کچھ مریضوں میں پورے جسم پر یا ٹانگوں اور چھاتی پر دانے نمودار ہوتے ہیں۔ بعض مریضوں میں پیٹ درد، جمن، متلی، قے اور دست بھی شروع ہو جاتے ہیں۔ بعض مریضوں میں ان کی شدت ہوتی ہے اور بعض میں نہیں۔ ڈینگی کی تشخیص کرنے کے لیے سب سے پہلے نور ینکو ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ اگر وہ پازیٹو آئے اور خون میں سفید خلیات کے ساتھ پلیٹ لیٹس کی تعداد بھی کم ہو تو ڈینگی بخار کی تصدیق ہو جاتی ہے۔

تندرست آدمی کے جسم میں پلیٹ لیٹس کی تعداد ڈیڑھ سے چار لاکھ ہوتی ہے۔ جس میں یہ تعداد کم ہو، اسے ڈینگی وائرس کی تصدیق ہو جاتی ہے۔ میرے پاس ڈینگی کے ایسے مریض بھی آئے جن میں پلیٹ لیٹس کی تعداد صرف ۱۲۰۰ رہ گئی تھی۔ جب ڈینگی مریض کی بے قراری بڑھ جائے، تو جسم کے مختلف حصوں سے خون آنے لگتا اور بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

ڈینگی کے زیادہ تر کیسوں میں یہ علامات چند دنوں میں ختم ہو جاتی ہیں۔ ڈینگی بخار کا علاج یہ ہے کہ مکمل آرام کیا جائے۔ مشروبات خاص طور پر تازہ پانی، پھل اور ان کے رس زیادہ مقدار میں استعمال کریں۔ ڈینگی بخار سے بچنے کے لیے صبح طلوع آفتاب کے وقت اور شام غروب آفتاب کے وقت ایسی جگہوں پر جانے سے پرہیز کریں جہاں مچھر زیادہ ہوں۔ ڈینگی بخار کے مریض کو مختلف مرحلوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ پہلے مرحلے میں مریض شدید قسم کے بخار میں مبتلا ہوتا ہے۔ دوسرے مرحلے میں مریض کی جلد، بڑی آنت اور مسوڑھوں سے خون نکلتا



ہے۔ تیسرے مرحلے میں دوران خون کا نظام بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ چوتھے مرحلے میں مریض کو ناقابل برداشت جسمانی تکلیف ہو جاتی ہے۔

ڈینگی کے پہلے دو مرحلوں کا علاج آسان لیکن آخری دو مرحلوں کا علاج مشکل ہے۔

ڈینگی وائرس والا مچھر دوسرے مچھروں کے برعکس صاف پانی میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ مچھر کالے رنگ کا اور اس پر سفید دھبے ہوتے ہیں۔

اس مرض میں احتیاط ہی مفید ہے۔ گھر یا اس کے آس پاس پانی کے جوہڑ نہ بننے دیں۔ غیر ضروری پودے اور گھاس کاٹ دیں۔ گھروں میں مچھر مار سپرے استعمال کریں اور کھانے پینے کی چیزیں ڈھانپ کر رکھیں۔

ابتدائی علامات کے ایک دن بعد جسم پر دھبے پڑ جاتے اور جگر بڑھ جاتا ہے۔ جب بیماری حرام مغز اور دماغ پر حملہ کرے، تو فالج، بے ہوشی اور لقوہ جیسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ بعض اوقات مریض بے ہوش بھی ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں روشنی اچھی نہیں لگتی۔ آنکھوں سے پانی بہتا اور حرکت سے درد ہوتا ہے۔ گردن میں اکڑاؤ آجاتا ہے۔ گلٹیاں نمودار اور نیند غائب ہو جاتی ہے۔

طب مشرقی کے ماہرین کہتے ہیں کہ اس بیماری میں ایسا بخار چڑھتا ہے جس سے خون بہنے لگتا ہے۔ جلد کے نیچے خون جم جاتا ہے۔ جسم پر سرخ دھبے اور نشان پڑ جاتے ہیں۔

پپیتے کے پتے ڈینگی کا بہترین علاج ہیں۔ پپیتے کا ایک پتا لے کر اسے خشک کریں اور رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح اس کا پانی پی لیں۔ ایک ہفتے میں ڈینگی بخار ٹھیک ہو جائے گا۔ اس کے استعمال سے خون کے سفید ذرات اور پلیٹ لیٹس کی تعداد بڑھتی اور جگر کی خرابی بھی دور ہوتی ہے۔

پپیتے کا پانی اگرچہ کڑوا ہوتا ہے لیکن اس میں چینی یا نمک نہیں ملانا چاہیے۔ میں نے اس سلسلے میں ڈینگی کے مریضوں پر

باتوں سے خوشبو آئے

☆ وہ شخص اپنی قوم پر تباہی لاتا ہے جو کبھی بیج نہیں بوتا نہ کبھی تعمیری اینٹ اٹھا کر اینٹ پر رکھتا ہے اور نہ کوئی کپڑا بنتا ہے لیکن سیاست کو اپنا پیشہ بنا لیتا ہے۔

......کبھی آپ نے سوچا، آپ دن میں کتنے لوگوں کو اپنے لفظوں کے بے رحم زہریلے تیروں سے زخمی کرتے ہیں؟

☆ وہ شخص ہمیشہ بے فیض رہتا ہے جو اپنے استاد کی عظمت و بزرگی کا خیال نہیں رکھتا۔ جس سے ایک لفظ بھی سیکھو اس کی دل سے عزت کرو۔

(از ظفر وقاص، واہ کینٹ)

تجربات کیے تو یہ بات سامنے آئی کہ آدھی چمچ ہلدی کا ایک کپ گرم دودھ میں ملا کر دیا جائے، تو پلیٹ لیٹس ۱۴۰۰ ہی کیوں نہ ہوں، دو دن میں پلانے سے ڈیڑھ لاکھ تک پہنچ جاتے ہیں۔ میں نے اپنے شاگرد حکیم عبدالواحد سے پوچھا، تو انھوں نے کہا میں سنگی، زیرہ سیاہ اور مرچ سیاہ ہم وزن ملا کر صبح شام ۲،۲ رتی دیتا ہوں، تو ڈینگی کا مرض ایک ہفتے میں ختم ہو جاتا ہے۔

کونجو ایک بیل نما پودا ہے جسے مالی حضرات باغ کے اردگرد باڑ کے طور پر لگاتے ہیں۔ اس کے پتے انار کے پتوں کی طرح باریک، لمبائی میں کم اور چوڑائی میں زیادہ ہوتے ہیں۔

ڈینگی کے لیے کونجو کے بیج ۵ رتی اور فلفل دراز ۲ رتی دونوں کا سفوف بنا لیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ اسے دن میں دو بار استعمال کریں۔

آخر میں ایک مزیدار نسخہ بھی درج ہے۔ سیب کا رس ایک کپ لے کر اس میں ایک لیموں نچوڑ لیں اور صبح شام ایک ہفتہ استعمال کریں۔ ڈینگی بخار ہی ختم نہیں ہوگا بلکہ پلیٹ لیٹس کی تعداد ۱۵ لاکھ سے بڑھ جائے گی۔

ذیابیطس

شکر اور انسولین کے تال میل میں
خرابی سے پیدا ہونے والا اہم مرض





ہمارے عضلات اور بافتوں کے خلیوں کی غذا گلوکوز کو عرف عام میں شکر کہا جاتا ہے۔ یہ شکر بنیادی طور پر ہمیں کاربوہائیڈریٹ (نشاستے) سے ملتی ہے۔ ہمارا دماغ بھی گلوکوز پی کر ہی توانائی پاتا اور اپنے نہایت پیچیدہ کام انجام دیتا ہے۔

انسانی جسم میں انسولین ہارمون گلوکوز کی مقدار کنٹرول کرتا ہے۔ اگر جسم میں گلوکوز کی مقدار بڑھ یا گھٹ جائے، تو دونوں صورتوں میں انسان سنگین طبی مسائل میں گرفتار ہو سکتا ہے۔

کبھی کبھی ہمارا مدافعتی نظام انسولین ہارمون کو دشمن سمجھ کر مار ڈالتا ہے۔ انسولین کی عدم موجودگی میں ہمارے بدن میں گلوکوز کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے جو بذریعہ خون خلیوں تک پہنچتا ہے۔ یہ غیر معمولی طبی کیفیت اصطلاح میں "ذیابیطس قسم اول" (Diabetes Type 1) کہلاتی ہے۔

ذیابیطس قسم اول میں گلوکوز خلیوں تک نہیں پہنچ پاتا، چناں چہ خون میں اس کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے۔ ہمارا جسم بھوک مٹا کر اس غیر معمولی حالت کا مقابلہ کرتا ہے۔ لیکن یہ حالت برقرار رہے، تو وہ دل، آنکھوں، گردوں اور نسوں کو نقصان پہنچاتی ہے جو ہمارے اہم جسمانی اعضا ہیں۔

بعض اوقات ہمارے جسمانی خلیے انسولین کے احکامات ماننے سے انکار کر دیتے ہیں۔ ان کا احتجاج رفتہ رفتہ اتنا بڑھتا ہے کہ انسولین والا غدہ، لبلبہ بھی یہ ہارمون نہیں بنا پاتا۔ یوں اس کیفیت میں بھی خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ طبی حالت "ذیابیطس قسم ۲" کہلاتی ہے۔

حمل کے دوران آنول اسے قائم رکھنے کی خاطر مختلف ہارمون پیدا کرتی ہے۔ ان ہارمونوں کی وجہ سے بھی کبھار خلیے انسولین کا کہا نہیں مانتے۔ یوں اس حالت میں خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ یہ طبی کیفیت "حمل کی ذیابیطس" کہلاتی ہے۔

ذیابیطس قسم ۱ اور قسم ۲ پہچاننے کی نمایاں علامات یہ ہیں: پیاس بڑھ جانا، پیشاب زیادہ آنا، بھوک لگنا، وزن کم ہو جانا، تھکن، گھبراہٹ، نظر دھندلا جانا، چھوت چھٹنا، پیشاب میں کیٹونز (Ketones) کا ملنا اور زخم جلد مندمل نہ ہونا۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور طبی ٹیسٹوں کے ذریعے پتا چلاتا ہے کہ انسان ذیابیطس کی کس قسم میں مبتلا ہے۔ تشخیص کے بعد عمر و مرض کی ہیئت دیکھ کر مریض کا علاج شروع ہوتا ہے۔ اس علاج میں ادویہ کے علاوہ غذا اور پرہیز بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔

گھریلو علاج

مریض کے لیے بنیادی بات یہ ہے کہ اس کی خوراک دودھ اور سبزیوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ اسے کم حراروں اور چکنائی والی اعلیٰ کوالٹی کی غذائیں کھانی چاہئیں۔ پھل، اخروٹ، مونگ پھلی، سبزیاں، ان چھنے آٹے کی روٹی اور ڈیری مصنوعات مریض کے لیے اچھی غذا ہیں۔ ان کے کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انھیں حتی الامکان خشک حالت میں کھایا جائے تاکہ ہضم ہونے کی اولین شرط (یعنی لعاب دہن ان میں شامل ہونا) پوری ہو سکے۔

پکی ہوئی نشاستہ دار غذاؤں سے پرہیز کیجیے کیونکہ پکانے کے دوران نشاستے کے دانوں کے خلوی غلاف (Cellulose Envelopes) پھٹ جاتے ہیں۔ اس باعث نشاستہ آسانی سے ہضم نہیں ہو سکتا اور غیر ہضم شدہ زائد نشاستے سے نجات پانے کے لیے گردوں کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور پیشاب میں شوگر آنے لگتی ہے۔ تاہم کچی نشاستہ دار اشیا کھانے کی صورت میں لعاب اور چھوٹی آنت کے رس جسم کی ضروریات کے مطابق نشاستے کو شوگر میں تبدیل کر لیتے ہیں۔ غیر ہضم شدہ اور غیر استعمال کردہ کچی نشاستہ دار غذائیں جسم کے لیے نقصان دہ نہیں کیونکہ وہ خمیر (Ferment) نہیں بنتیں۔

تازہ پھلوں میں قدرتی شکر (Fructose) ہوتی ہے جسے جزو بدن بننے کے لیے انسولین درکار نہیں ہوتی اور مریض اسے آسانی سے برداشت کر سکتا ہے۔ مریض کو کچی خوراک زیادہ کھانی چاہیے کیونکہ یہ انسولین کی پیداوار بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ پروٹین کے لیے گھریلو پنیر اور ترشائے دودھ سے بنی اشیا کارآمد ہیں۔ مریض کو بسیار خوری سے بھی بچنا چاہیے۔ دن میں تین بار زیادہ مقدار میں کھانے کے بجائے وہ چار پانچ بار تھوڑا تھوڑا کھانا کھائے۔

خوراک کا حسب ذیل پروگرام مفید رہے گا:

۱۔ صبح بیدار ہوتے ہی نیم گرم پانی کا ایک گلاس، جس میں ایک لیموں کا رس ہو، پی لیجیے۔

۲۔ ناشتا: تازہ پھل (ماسوائے کیلا) یا رات کو پانی میں بھگویا ہوا آلو بخارا، ان چھنے آٹے کی روٹی، مکھن اور تازہ دودھ۔

۳۔ دوپہر کا کھانا: ابلی ہوئی یا کم آنچ پر پکائی ہوئی سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً پھول گوبھی، بند گوبھی، ٹماٹر، پالک، شلغم، مارچوب، کھمبیاں دو یا تین۔ ان چھنے آٹے کی چپاتیاں، ایک گلاس لسی یا پاؤ بھر دہی۔

۴۔ سہ پہر: تازہ پھلوں یا سبزیوں کا رس ایک گلاس پی لیجیے۔

۵۔ رات کا کھانا: تازہ کچی سبزیوں سے بنا ہوا سلاد پیالہ بھر کھا لیجیے۔ بعد ازاں ابلی سبزیاں بھی کھائی جا سکتی ہیں، گھر میں بنی ہوئی پنیر۔

۶۔ سوتے وقت: گلاس بھر تازہ دودھ پی لیجیے۔

کسی قسم کا گوشت نہ کھائیے کیونکہ یہ خون میں زہریلے مادے بھی پیدا کرتے ہیں۔ ان کی وجہ سے جسم میں شوگر برداشت کرنے کی اہلیت کم ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس کچی سبزیاں شوگر برداشت کرنے کی اہلیت میں اضافہ کرتی ہیں۔

قلفا، کھیرا، سیم پھلی، پیاز اور لہسن ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انسولین کا نعم البدل ہیں۔ سبز پھلیوں کے خول

(Pod) میں سیلیکا (Silica) کی خاصی مقدار ہوتی ہے اور ایسا مادہ بھی پایا جاتا ہے جو انسولین کے قریب تر ہے۔ سیم پھلی سے بنی ہوئی چائے کا ایک کپ انسولین کے ایک یونٹ کے برابر ہے۔ کھیرے میں بھی ایک ایسا ہارمون موجود ہے جو انسولین پیدا کرنے کے لیے لبلبے کے خلیوں کو درکار ہوتا ہے۔ پیاز اور لہسن ذیابیطس کے مریضوں کی بلڈ شوگر کم کرتے ہیں۔

کریلا بھی ذیابیطس کے علاج میں بہت کارآمد ہے۔ اس میں انسولین سے ملتا جلتا مادہ پایا گیا ہے، جو خون اور شکر کی مقدار کم کرتا ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لیے مریض کو ہر صبح خالی پیٹ چار پانچ تازہ پھلوں کا رس پی لے۔ غذا میں کریلے کا بیج پیس کر شامل کرنا مفید ہے۔ اگر اس کرنا پسند نہ ہو، تو کریلے کے ٹکڑے کر کے ابال لیں اور اس کا پانی پیجیے۔

ایک طریقہ یہ تو کالے جامن کھانا ہے۔ یہ لبلبے پر بہت اچھا اثر ڈالتے ہیں۔ اس کا رس اور گٹھلیاں بھی ذیابیطس کے مریض کو کافی فائدہ پہنچاتی ہیں۔ گٹھلیوں میں گلوکوسائیڈ (Glucoside) ہوتی ہے۔ یہ نشاستے کو شوگر میں تبدیل ہونے سے روکتی ہے۔ ان گٹھلیوں کو خشک کر کے پیس لیجیے۔ سفوف کو دودھ، دہی یا لسی میں ملا کر پی لیجیے۔

ذیابیطس کے مریض چائے، کافی اور کوکا سے پرہیز کریں کیونکہ یہ مشروبات ہاضمے پر برا اثر ڈالتے ہیں۔ اسی طرح ڈبل روٹی، سفید آٹے یا میدے کی مصنوعات، چینی، ڈبا بند پھلوں، مٹھائیوں، چاکلیٹ، پیسٹری، سموسے، کچوری، پڈنگز، باریک پسے ہوئے اناج اور وغیرہ سے بھی پرہیز کیجیے۔

ذیابیطس کے علاج میں اہم ترین معدن مینگنیز ہے جو قدرتی انسولین پیدا کرنے کے لیے ازبس ضروری ہے۔ یہ ترشاوہ پھلوں، اخروٹ کے چھلکوں، آٹے کی بھوسی، پھلوں کے درختوں کی چھال اور پتوں میں وافر مقدار میں ملتا ہے۔

دیگر معدن و حیاتین جو اس مرض کے خلاف مدافعت میں خصوصی اہمیت رکھتے ہیں، ان میں زنک، وٹامن بی کمپلیکس اور غیر سیر شدہ فیٹی ایسڈ (Unsaturated Fatty Acide) شامل ہیں۔

ورزشیں بھی اس بیماری کے علاج میں بہت مفید ہیں جن میں ہلکی پھلکی کھیلیں، جاگنگ، تیراکی اور یوگا کے آسن شامل ہیں۔

ہر روز قولون کو پانی سے دھونا اور ٹھنڈے پانی سے نہانا بھی بے حد مفید ہے۔ کیونکہ اس سے خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور عضلات میں شوگر کو استعمال کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ ذیابیطس کے مریض روزمرہ زندگی کی چھوٹی موٹی پریشانیوں کو قریب نہ آنے دیں کیونکہ یہ مرض میں اضافے کا سبب بنتی ہیں۔

ذیابیطس کے علاج میں طب مشرقی میں درج ذیل تدابیر بھی مؤثر ثابت ہوئی ہیں:

☆ سبز کریلے کا پانی تجویز کر بقدر پانچ تولے روزانہ پئیں۔

☆ جامن کی گٹھلیاں خشک کر کے پیس لیں، پھر ہم وزن ثمار بوٹی پیس کر ملا لیں اور چوتھائی حصہ پوست خشخاش پیس کر ملا کر رکھ لیں۔ صبح نہار منہ و سہ پہر کو تین تین گرام پانی یا چھاچھ سے کھا لیں۔

☆ کریلے اور جامن کا رس موسم میں خوب استعمال کریں اور صبح و شام سیر کا معمول بنائیں۔

آیات قرآنی سے علاج

اس آیت کو ہر فرض نماز کے بعد اکیس مرتبہ پانی پر دم کر کے مریض کو اکیس دن تک پلائیں۔ ان شاءاللہ عارضے سے نجات مل جائے گی۔

وَقُلْ رَّبِّ اَدْخِلْنِیْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِیْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاجْعَلْ لِّیْ مِنْ لَّدُنْکَ سُلْطٰنًا نَّصِیْرًا

(سورہ بنی اسرائیل، آیت ۸۰، پارہ ۱۵)

یونانی علاج

۱۔ کلونجی ۱ تولہ ۲۔ تخم سرس ۱ تولہ ۳۔ گوند کیکر ۱ تولہ ۴۔ تخم خشک ۱ تولہ

تمام جڑی بوٹیوں کا سفوف بنا کر بڑے سائز کے کیپسول بھر لیں۔ ایک کیپسول دن میں چار مرتبہ ایک ماہ تک استعمال کریں۔

ذیابیطس کی ذاتی ایک عام اور موذی مرض ہے۔ فالسے کے پیڑ کی اندرونی چھال پچاس تا ساٹھ گرام لے کر صبح کوٹ لیں اور رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح نتھار کر نہار منہ پی لیں۔ پندرہ یوم میں آپ واضح فرق محسوس کریں گے۔

خون میں کم شکر

جیسا کہ بتایا گیا، ہمارے خون میں شکر یا گلوکوز کی مقدار کو انسولین ہارمون کنٹرول کرتا ہے۔ بعض اوقات ہارمونوں کے نظام میں گڑبڑ، طویل فاقے، چوٹ، تیز ادویہ، زہر اور غدود میں خرابی کی وجہ سے جسم میں انسولین کی مقدار بڑھ جاتی ہے جبکہ شکر گھٹ جاتی ہے۔ یہ کیفیت طبی اصطلاح میں "ہائپوگلائیمیا (Hypoglayemia)" یا خون میں کم شکر (لو بلڈ پریشر) کہلاتی ہے۔

ہائپوگلائیمیا ایک خطرناک طبی حالت ہے۔ اس کی ابتدائی علامات یہ ہیں: جسم لرزنا، غنودگی، بھوک لگنا، بے چینی، گھبراہٹ، سر درد، نیند سے جاگنے پر تھکن اور الجھاؤ۔

اگر مریض ہائپوگلائیمیا کا علاج نہ کرائے، تو اس میں زیادہ شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر جسمانی اعضا کا خود بخود ہلنا، عضلات میں کمزوری، بولنے میں دقت، نظر دھندلا جانا اور غشی کے دورے پڑنا۔ اب بھی علاج نہ ہو تو انسان آخرکار چل بستا ہے۔

خون میں شکر کی مقدار بلڈ گلوکوز میٹر کی مدد سے ناپی جاتی ہے۔ اگر یہ مقدار ۷۰ ملی گرام فی ڈیسی لیٹر یا ۳.۹ ملی مول فی لیٹر کم ہے، تو اس کے معنی ہیں کہ آپ کے خون میں شکر کم ہو چکی۔

فوری علاج کرتے ہوئے کوئی میٹھی یا کاربوہائیڈریٹ والی غذا کھائیے۔ مثال کے طور پر ایک چمچ چینی یا شہد کھائیے۔ پھلوں کا رس پیجیے۔ تین چار ٹافیاں بھی کھا سکتے ہیں۔

ہائپوگلائیمیا سے بچنے کے لیے کھانا باقاعدگی سے کھائیے۔ خون میں شکر کی سطح (یا مقدار) چیک کرتے رہیے۔ ادویہ دیکھ بھال کر کھائیے۔

◆◆◆

لبلبہ

یہ غدہ ہمارے نظام ہضم میں واقع ہے۔ لبلبہ (Pancreas) کئی اہم ہارمون خارج کرتا ہے۔ ان میں سب سے اہم انسولین ہے۔ لیکن ان میں سے ایک رطوبت اگر صحیح مقدار میں خارج ہو کر خون میں شامل نہ ہو تو نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) اور شکر ہضم ہو کر جزو بدن نہیں بن سکتے۔

انسولین کا کام یہ ہے کہ یہ نشاستے اور شکر کو اس طرح تبدیل کر دیتی ہے کہ وہ جگر اور عضلات میں جمع ہو کر بوقت ضرورت کام دے سکیں۔ جب انسولین خون میں نہ ہو تو شکر جسم میں جمع نہیں ہوتی بلکہ پیشاب کے راستے خارج ہوتی رہتی ہے یا پھر خون میں اس کا تناسب حد سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ جن اشخاص کو ذیابیطس (شوگر) کا مرض لاحق ہو، اس کی بنیادی وجہ ان کے جسم میں قدرتی انسولین کی کمی ہے۔ اکثر و بیشتر اس غدود کی تن درستی کے لیے وٹامن بی کا استعمال ضروری ہے۔ اس حیاتین کا جسم میں کچھ زیادہ ذخیرہ نہیں ہوتا، لہٰذا اسے ضرورت کے مطابق مہیا ہونا چاہیے۔ اس کا بہترین ذریعہ وہ خمیر ہے جسے آٹے میں خمیر اٹھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت اور گندم میں بھی حیاتین ب کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ (حکیم سید منظور علی)





زکام

بہتی ناک جب کام نہ کرنے دے

جراثیم کے علاوہ وائرس بھی انسان میں مختلف اقسام کی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ان میں سے تقریباً ایک سو وائرس ہمیں زکام (Common Cold) کا شکار بناتے ہیں۔ یہ وائرس منہ، آنکھوں یا ناک کے راستے ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ متاثرہ مریض سے ہاتھ ملایا یا اس کی چھوئی اشیا کو چھوا جائے، تب بھی زکام کا وائرس دوسرے میں منتقل ہو جاتا ہے۔ انسان جب وائرس والا ہاتھ اپنی آنکھ، ناک یا منہ سے لگائے، تو وہ جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔

زکام کی نمایاں علامات یہ ہیں: بہتی ناک، گلے میں تکلیف یا خراش، کھانسی، سر درد، چھینکیں آنا، آنکھوں میں پانی رہنا، ہلکا بخار اور تھکن۔ اگر بخار کی شدت بڑھ جائے، کھانسی کے ساتھ بلغم آنے لگے، حلق میں شدید تکلیف ہو، تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کیجیے۔

وائرس سے جنم لینے کے باعث جراثیم کش (اینٹی بائیوٹکس) ادویہ یہ مرض دور نہیں کر سکتیں۔ بیماری کی شدت بڑھ جائے، تو ڈاکٹر دافع درد دوا تجویز کر دیتے ہیں۔ تاہم دو سال سے کم عمر بچوں کو زکام یا کھانسی دور کرنے والی ادویہ نہ دیں تو بہتر ہے۔ یا ادویہ صرف ڈاکٹر کے مشورے سے انھیں دیجیے۔ زکام دور ہونے میں دس سے پندرہ دن لگتے ہیں۔

گھریلو علاج

زکام کو دبانے کی خاطر مروجہ دواؤں اسپرین اور پیراسیٹامول کے ذریعے علاج کرنا، آئندہ کے لیے سنگین



توہمیت کی تکلیف کی راہ ہموار کرنے کے مترادف ہے۔ کیونکہ ایسا علاج زہروں کے اخراج کا عمل اچانک روک کر انھیں دوبارہ ٹشوز کے اندر داخل ہونے پر مجبور کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں دواؤں کا زکام کی میعاد پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ چناں چہ یہ بجا کہا گیا ہے کہ دوائیں کھانے سے زکام ایک ہفتے میں دور ہو جاتا ہے اور نہ کھانے سے سات دن میں ٹھیک ہوتا ہے۔

زکام کا واحد علاج مناسب غذائیں کھانا ہے۔ یہ علاج شروع کرنے کا بہترین طریقہ مریض کو دو دن کے "فاقے" پر ڈالنا ہے۔ ان دو دنوں میں گرم پانی میں لیموں کا رس اور شہد ملا کر پلانے اور گرم پانی میں کسی پھل کا رس ملا کر پلانے کے سوا کچھ بھی کھایا پیا نہیں جانا چاہیے۔ بعد ازاں بڑی مقدار میں پھلوں کے رس کی غذا شروع کرائی جائے تاکہ خون کی تیزابیت کو اعتدال پر لایا جا سکے۔ گردوں کی صفائی کے لیے گرم مشروبات پلائے جانے چاہئیں۔ انناس کا رس اس کے لیے خاص طور پر مفید ہوتا ہے اس عرصے میں روزانہ گرم پانی سے انیما بھی کیا جانا چاہیے۔

مریض کو اگلے تین دن صرف تازہ پھلوں پر مبنی غذا دی جائے۔ یہ غذا دن میں تین بار اسے ملنی چاہیے جو سیب، ناشپاتی، انگور، چکوترا، کنو، مالٹا، انناس، آلو بخارا، خربوزہ یا دیگر موسمی پھلوں پر مشتمل ہو۔ کیلے، خشک میوہ جات اور ڈبوں میں بند پھل ہرگز نہ کھلائیے۔ بتائی ہوئی اشیا کے سوا کوئی اور چیز کھلائی پلائی نہ جائے ورنہ سارا علاج ضائع ہو جائے گا۔

پھل والی غذا کے بعد تین بنیادی گروپوں پر مشتمل متوازن غذا شروع کرائی جائے۔ (۱) بیج، بادام، مونگ پھلی، اخروٹ (۲) سبزیاں اور (۳) پھل۔ چند دن کے لیے گوشت، مچھلی، انڈے، پنیر اور نشاستہ دار اشیا سے پرہیز کیجیے۔

مریض کے مدافعتی نظام کو مضبوط اور طاقتور بنانے کے لیے ایسی غذائیں کھلائی جائیں جو جسم میں وٹامن اور معدنیات کی ضروریات پوری کر سکیں۔ ان میں وٹامن سی سرفہرست ہے۔ یہ ہر قسم کے انفیکشن کے خلاف مدافعت کی قوت پیدا کرتا اور ایک بے ضرر اینٹی بائیوٹک دوا کا کام دیتا ہے۔ یہ تر و تازہ پھلوں اور سبز پتوں والی سبزیوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

نوبل انعام یافتہ سائنس دان ڈاکٹر لینس پالنگ (Dr. Linus Pauling) کا کہنا ہے کہ وٹامن سی مناسب مقدار میں روزانہ کھانے سے زکام غائب ہو جاتا ہے اور اگر یہ پہلے ہی غائب ہو چکا ہو، تو یہ وٹامن اس کے باقی ماندہ اثرات ختم کر کے اس کی میعاد میں خاصی کمی کر دے گا۔ انھوں نے اس کی مناسب مقدار ایک گرام سے دو گرام (یا ۱۰۰۰ ملی گرام سے ۲۰۰۰ ملی گرام تک) یومیہ بتائی ہے اور یہ بھی مشورہ دیا ہے کہ جونہی زکام کی پہلی علامت ظاہر ہو، وٹامن سی ۵۰۰ ملی گرام نگل لی جائے۔ بعد ازاں ہر گھنٹے بعد اس کی ایک ایک گولی کھانا جاری رکھیے۔

لیموں، نزلہ زکام کے لیے بڑی اہم گھریلو دوا ہے۔ یہ ہر قسم کے زکام اور بخار کا توڑ ہے۔ پانی بھرے گلاس میں ایک لیموں نچوڑ دینا کافی ہوتا ہے۔ یہ وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے۔ قوت مدافعت بڑھا کر زہریلے اثرات زائل کرتا اور بیماری کی میعاد میں کمی کرتا ہے۔ ایک گلاس گرم پانی میں ایک لیموں نچوڑیے اور ایک چمچ بھر شہد بھی ملا لیجیے۔ یہ زکام اور خشک کھانسی ختم کرنے کی بہترین دوا ہے۔

لہسن کا عرق بھی اس مقصد کے لیے زمانہ قدیم سے استعمال ہو رہا ہے کیونکہ اس میں دیگر مفید خواص کے علاوہ دافع عفونت (Antiseptic) اور دافع تشنج (Antisapsmodic) خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں۔ اس میں موجود روغن براں (Volatile Oil) جسم کے تمام زہر اپنے ہمراہ اڑا لے جاتا ہے جس کی وجہ سے بخار میں کافی کمی آجاتی ہے۔ روغن لہسن کو پیاز کے رس کے ہمراہ پانی میں ملا کر دن میں کئی بار پینا نزلہ اور زکام سے نجات پانے کا

موثر ذریعہ ہے۔ ادرک بھی زکام اور کھانسی کی بہترین دوا ہے۔ ادرک کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک پیالہ بھر پانی میں ابال لیجیے۔ بعد میں تھوڑی سی چینی ملا کر گرم گرم پی لیجیے۔ پتی شامل کر کے ادرک کی چائے بھی بنائی جاسکتی ہے۔ یہ زکام کے علاوہ اس کی وجہ سے ہونے والے بخار میں بھی اکسیر ہے۔

ہلدی میں بھی اینٹی سیپٹک خصوصیات موجود ہیں جس سے زکام اور گلے کی خراش دور ہو جاتی ہے۔ آدھا چمچ پسی ہوئی ہلدی کو ۳۰ گرام گرم دودھ میں ملا کر پینے سے زکام میں افاقہ ہوتا ہے۔ اگر ناک بھی بہہ رہی ہو، تو جلتی ہوئی آگ پر پسی ہوئی ہلدی ڈال کر اس کی بھاپ سونگھی جائے، تو ناک بہت جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

طب مشرقی کے اصول علاج کے مطابق نزلہ زکام کو روکنے کے بجائے نکلنے دیا جانا چاہیے تاکہ اس کے مادے جمع نہ ہوں کیونکہ اس طرح دیگر پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ نزلہ زکام کی رطوبات کا اخراج ہی صحیح طریق علاج ہے۔ دوائی تدبیر کے طور پر ذیل کا نسخہ مفید ہے:

پوست خشخاش	بنفشہ	دارچینی
چھ گرام	پانچ گرام	ایک گرام

ایک پیالی پانی میں جوش دے اور چھان کر قدرے میٹھا ملائیں اور صبح و شام نوش جاں کریں۔

بعض لوگوں میں یہ بگڑ کر دائمی زکام کی شکل اختیار کر لیتا ہے یا ماحولیاتی اور فضائی آلودگی کے سبب ناک کی اندرونی غشائے مخاطی (جھلی) متورم ہو کر اکثر پانی کی طرح بہتا ہے اور چھینکیں آنے لگتی ہیں یا کسی سبب الرجی کے باعث ایسا ہوتا ہے۔ ایسے لوگ ذیل کی تدبیر کریں:

برگ بنفشہ	تخم میتھی	دارچینی
چھ گرام	چھ گرام	تین گرام

آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان لیں۔ رات سونے سے قبل دس یوم تک پئیں۔ شہید پاکستان حافظ حکیم محمد سعید اس نسخے کو استعمال کراتے رہے جس کے اکثر مفید نتائج سامنے آئے۔

آیات قرآنی سے علاج

کسی بھی کھانے والی چیز کو اس آیت سے دم کر کے مریض کو تین یوم تک کھلائیں۔

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْٓ اَنْزَلَ عَلٰی عَبْدِهِ الْكِتٰبَ وَلَمْ یَجْعَلْ لَّهٗ عِوَجًا

(سورہ کہف، آیت ۱، پارہ ۱۵)

یونانی علاج

۱۔ گل بنفشہ ۵ تولہ، ۲۔ بادرنجبویہ ۵ تولہ، ۳۔ اسطوخودوس ۵ تولہ۔

تینوں ادویات رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح جوش دے کر چھان لیں۔ تین پاؤ چینی ڈال کر ایک بڑی بوتل شربت تیار کریں۔ تین تولہ شربت آپ نیم گرم میں ملا کر صبح نہار منہ استعمال کریں۔

پھل سے علاج

امرود دنیا بھر میں پایا جانے والا پھل ہے۔ یہ پھل کچا اور پکا اپنے اندر شفائی اثر سموئے ہوئے ہے۔ کچے امرود کو بھوبل میں دبا کر بھرتہ بنا لیں۔ اسے شہد میں ملا کر چاٹنے سے نزلہ و زکام دنوں میں ختم ہو جاتا ہے۔

مسکرائیے

ایک خاتون نے ٹریفک سارجنٹ کو اپنی تیز رفتاری کی وجہ بتاتے ہوئے کہا "میری گاڑی کے بریک خراب ہو گئے ہیں۔ اس لیے میں چاہتی ہوں کہ کسی حادثے کے بغیر جلد گھر پہنچ جاؤں۔"

(عبدالوحید، بورے والا)

سبز موتیا

آنکھوں کی عصب کو نقصان پہنچانے والی بیماری

ہماری دونوں آنکھوں کے ڈھیلے سیال مادے کے درمیان تیرتے ہیں۔ یہ سیال مادہ خاص دباؤ (Intraocular pressure) رکھتا ہے۔ ہمارے ڈھیلے اسی دباؤ کے باعث بآسانی حرکت کرتے ہیں۔ لیکن جب کسی خرابی سے یہ دباؤ بڑھ جائے، تو وہ آنکھوں کی عصب (Optic nerve) کو نقصان پہنچانے لگتا ہے۔ اگر اس بڑھتے دباؤ کو نہ روکا جائے تو آخرکار انسان اپنی بینائی سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ اس مرض کا طبی نام ”سبز موتیا“ (Glaucoma) ہے۔

سبز موتیا کی کئی اقسام ہیں۔ انھیں دو بڑے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے..... اوپن اینگل (Open angle) اور کلوزڈ اینگل (Closed angle)۔ اول الذکر سبز موتیا کی اقسام آہستہ آہستہ جنم لیتی ہیں۔ ان کی علامات بھی ظاہر نہیں ہوتیں۔ جب بینائی زائل ہونے لگتی ہے، تو اسی کا پتا چلتا ہے۔

کلوزڈ اینگل سبز موتیا مختلف علامات رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر آنکھوں میں درد، سرخی جنم لینا، قے اور متلی آنا۔ یہ سبھی خلل آنکھ کی عصب پر دباؤ بڑھنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ جب مرض پختہ شدت اختیار کر جائے، تو روشنیوں کے گرد ہالے دکھائی دیتے ہیں۔

سبز موتیا ایک خطرناک مرض ہے کیونکہ عموماً یہ خاموشی سے آن دبوچتا ہے۔ لہٰذا ہر چھے مہینے بعد ماہر امراض چشم سے اپنی آنکھوں کا معائنہ ضرور کرائیے۔ وہ پڑتال کرے گا کہ آپ کی آنکھیں سبز یا سفید موتیا کا نشانہ تو نہیں بن رہیں۔ اگر خصوصاً ان دونوں بیماریوں کا بروقت پتا چل جائے، تو علاج



کار آمد و مفید ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر آنکھوں کے معائنے اور مختلف طبی ٹیسٹوں سے جانچتے ہیں کہ مریض سبز موتیا کی کون سی قسم میں مبتلا ہے۔ ان ٹیسٹوں میں سیال مادے کا دباؤ جانچا اور یہ دیکھا جاتا ہے کہ آنکھ کی عصب کو کتنا نقصان پہنچ چکا۔ ڈاکٹر یہ بھی دیکھتا ہے کہ بینائی کتنی متاثر ہوئی ہے۔

سبز موتیا کا علاج کرتے ہوئے زور اسی امر پر ہوتا ہے کہ سیال مادے کا دباؤ کم کیا جائے۔ اس ضمن میں پہلے ادویہ سے مدد لی جاتی ہے۔ اگر مرض بڑھتا رہے، تو پھر آپریشن یا لیزر سرجری کی جاتی ہے۔

یہ یاد رہے کہ سبز موتیا کا کوئی علاج نہیں، اس مرض کو بس روکنے کی سعی ہوتی ہے۔ نیز بینائی کو جو نقصان پہنچ چکا، وہ بھی درست نہیں ہو سکتا۔ بس سعی ہوتی ہے کہ بیماری جس مقام پر پہنچ چکی، وہیں تھم جائے۔

گھریلو علاج

مرض پرانا ہونے کے بعد اگرچہ ناقابل علاج ہو جاتا ہے تاہم بعض غذائی تدابیر اور مناسب علاج و معالجہ سے صورت حال قابو کرنا ممکن ہے۔ اور یوں بھی نظر زائل ہونے سے بچ سکتی ہے۔

سبز موتیا کے مریض بعض غذاؤں سے سختی کے ساتھ پرہیز کریں۔ کوفی پینے سے خاص طور پر اجتناب کرنا چاہیے کیونکہ اس میں کیفین (Caffeine) ہوتی ہے۔ یہ خون کی نالیوں کو بھینچنے والے اعصاب کو تحریک دیتی ہے۔ اس سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور آنکھ کی جانب خون کے دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔ شراب اور تمباکو سے بھی پرہیز کیجیے کیونکہ وہ بھی خون کی نالیوں کو بھینچتے ہیں۔ چائے پی جائے تو اعتدال کی حد میں رہ کر۔ مریض ایک ہی وقت میں زیادہ مائعات پینے سے گریز کرے۔ مائعات رس ہوں، دودھ یا پانی، انھیں وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا کر کے نوش کریں۔

مریض کی غذا سالم اناج، مغزیات، پھل اور سبزیوں پر مشتمل ہو۔ جبکہ زیادہ زور ان غذاؤں پر دیا جائے جن میں وٹامن ''سی'' زیادہ ملتی ہے۔ مریض کا ناشتہ کنو، مالٹے، انگور یا دیگر رس دار والے پھلوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ دوپہر کے کھانے میں کچا سلاد، زیتون کا تیل اور لیموں کا رس دیجیے۔ بغیر چھانے ہوئے آٹے کی دو تین چپاتیاں دی جائیں اور بعد میں ایک گلاس لسی پلا دیجیے۔ رات کے کھانے میں ابلی ہوئی سبزیاں، مکھن اور گھر میں بنائی ہوئی پنیر دے دیجیے۔

سبز موتیا کے علاج میں چند غذائیں مفید ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مریض کے جسم میں وٹامن اے، بی، سی، پروٹین، کیلشیم اور دیگر معدن کم ہوتے ہیں۔ یہ حیاتین اور معدن آنکھوں پہ پڑتا دباؤ کم کرتے ہیں۔

اٹلی کے ڈاکٹر مشیل ورنو (Dr. Michele Virno) کا کہنا ہے: ''ڈیڑھ سو پونڈ وزن رکھنے والے اوسط درجے کے شخص کو ۰۰۰۰ ملی گرام ایسکوربک ایسڈ (وٹامن سی) روزانہ دیا جائے تو ۴۵ روز میں اس کی آنکھوں کے اندر دباؤ اعتدال میں آ جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کو وٹامن سی کی ''بڑی خوراک'' کے باعث پیٹ میں معمولی سی بے چینی محسوس ہوتی ہے اور اسہال بھی لگتے ہیں مگر یہ علامات جلد دور ہو جاتی ہیں۔'' انھوں نے تجویز پیش کی کہ ایسے مریضوں کو تھوڑی سی کیلشیم بھی دی جائے تاکہ ذیلی اثرات کم ہو جائیں۔

مریض کو دباؤ کم کرنے اور آنکھوں کو تقویت دینے کے لیے دیگر تدابیر بھی اختیار کرنی چاہئیں۔ مثلاً خود کو جذباتی ہیجانات سے بچائے اور آسان طرز زندگی اختیار کرے۔ ٹی وی اسکرین پر زیادہ دیر نظر جمائے رکھنے، سینما دیکھنے اور کتابیں زیادہ پڑھنے سے گریز کرے۔ دھوپ کی عینک بھی نہیں پہننی چاہیے۔





سر درد

جو انسان کو کسی کام کے قابل نہیں رہنے دیتا

انسان کا دماغ ہزارہا عضلات، بافتوں اور شریانوں کا مجموعہ ہے۔ دیگر اعضائے جسم کی طرح یہ بھی درد کا نشانہ بنتا ہے۔ یہ اصطلاح میں "سر درد" (Headache) کہلاتا ہے۔ سر درد کی دو بڑی اقسام ہیں: بنیادی اور ثانوی۔

بنیادی (Primary) کے گروہ میں ایسے درد شامل ہیں جو دماغ میں کسی عضلے، شریان یا بافت کی سوزش یا خرابی سے جنم لیتے ہیں۔ ان میں دردِ شقیقہ (Migraine)، ٹینشن سر درد اور کلسٹر (Cluster) سر درد نمایاں ہیں۔

ثانوی (Secondary) گروہ میں ایسے سر درد آتے ہیں جو کسی بیماری کے باعث جنم لیں۔ ان بیماریوں میں بخار، کھانسی، تھکن، جسم میں پانی کی کمی، امراض چشم، کان کے امراض وغیرہ شامل ہیں۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور ٹیسٹوں کی مدد سے پتا چلاتا ہے کہ انسان کے سر درد کی نوعیت کیا ہے؟ وہ بنیادی ہے یا ثانوی؟ بعدازاں درد ختم کرنے والی ادویہ سے علاج شروع ہوتا ہے۔



گھریلو علاج

سر درد کی کئی اقسام ہیں، اسی طرح ان کے علاج کے طریقے بھی مختلف ہیں۔ اسپرین، ڈسپرین یا کوئی سکون آور دوا کھانے سے عارضی افاقہ تو ہو جاتا ہے لیکن درد کا سبب وہیں کا وہیں رہتا ہے۔ علاوہ ازیں عارضی افاقے والی دوائیں زیادہ استعمال کرنے سے اعصاب اور دل کمزور ہو جاتا اور دیگر پیچیدگیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔

سر درد میں پانی کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔ پانی کافی مقدار میں پیجیے۔ اسی طرح نیم گرم پانی سے انیما بھی کیجیے تاکہ آنتیں صاف ہو جائیں۔ کچھ دیر گرم پانی میں پاؤں ڈبو کر بیٹھیں۔ گلے پر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھیے تو یہ گرم پانی میں ڈبو اور نچوڑنے کے بعد اس سے گردن کے پیچھے ٹکور کیجیے۔ سر اور چہرے پر ۴۰ اور ۹۰ درجے فارن ہائٹ گرم پانی کی پٹیوں سے ٹکور کیجیے۔ یا سر، چہرے اور ریڑھ کی ہڈی پر باری باری گرم پٹیاں لگائیے۔ رات کو سونے سے پہلے پیٹ پر گرم پٹیوں سے

ٹکور کیا کیجیے۔ یوں اس درد کو افاقہ ہوتا ہے جو معدے اور جگر کے باعث لاحق ہوتا ہے۔

مزید نسخے

۱۔ تین گرام لونگ، ۱۰۰ گرام عرق گلاب کے ساتھ جوش دے کر کاغذی لیموں کا عرق ملا کر پینے سے ٹھنڈک کا سر درد چلا جاتا ہے۔

۲۔ تھوڑے سے اسپغول کو گلاب یا چنبیلی کے تیل اور سرکہ میں حل کر کے پیشانی میں لیپ کریں۔ گرمی کے سر درد کو دور کرتا ہے۔

۳۔ سرخ الائچی (بڑی الائچی) چھلکوں سمیت پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔

۴۔ دارچینی پانی میں پیس کر پیشانی اور کنپٹی پر لیپ کریں۔

۵۔ اگر پورے سر میں پرانا درد ہے، تو ریٹھے کو تھوڑے زعفران کے ساتھ پیس کر ناک میں سڑکیں اور غرارے کریں۔

۶۔ ڈیڑھ گرام نوشادر تین حصوں میں تقسیم کر کے تین تین گھنٹے بعد کھائیں، سر کا اعصابی درد جاتا ہے۔

۷۔ کچے کدو کا رس نکال کر کان اور ناک میں ٹپکائیں اور کپڑا بھگو کر سر پر رکھیں۔ سرسام اور ہذیان میں بھی مفید ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

ان آیات کو سات بار پڑھ کر چینی پر دم کر کے کھلائیں اور کاغذ پر لکھ کر تعویذ بنا کر سر پر باندھیں۔ ان شاء اللہ درد شقیقہ جاتا رہے گا۔

سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنْسٰى ۙ﴿۶﴾ اِلَّا مَا شَآءَ اللّٰهُ ؕ

(سورہ اعلیٰ، آیت: ۶ تا ۷، پارہ ۳۰)

یونانی علاج

۱۔ اسطوخودوس ۳ ماشہ، ۲۔ فلفل سیاہ ۷ عدد، ۳۔ کشنیز خشک ۴ ماشہ۔

تینوں ادویات رات کو ڈیڑھ چھٹانک پانی میں بھگو دیں۔ صبح گھوٹ چھان ۲ عدد بتاشوں میں ڈال کر سورج نکلنے سے پہلے کھلا دیں۔ ان شاء اللہ ایک ہی خوراک سے فائدہ ہوگا۔

دو عدد سیب نہار منہ اچھی طرح چبا کر کھائیں۔ صرف پانچ یوم لگاتار استعمال سے مرض کا خاتمہ ہو جائے گا۔

◆◆●

غدۂ بر درقیہ

غدۂ بر درقیہ (Parathyroid Gland) بیضوی شکل کے چار چھوٹے غدود ہیں جو غدۂ درقیہ کے دونوں طرف واقع ہوتے ہیں۔ یہ انسانی جسم میں کیلشیم کی فراہمی کا کام کرتے اور بوقت ضرورت اسے ایک سے دوسرے مقام پر منتقل کرتے ہیں۔ ہمارے جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار غیر متوازن ہو جائے تو ان غدودوں میں خرابی جنم لیتی ہے۔ نتیجے میں ہڈیاں کمزور اور نرم پڑ جاتی ہیں۔ بچوں کی ہڈیاں ٹیڑھی ہوتی ہیں، دانتوں پر بھی اثر پڑتا ہے اور وہ بے ترتیب اور ٹیڑھے نکلتے ہیں۔ ان غدودوں کی تن درستی کے لیے ضروری ہے کہ ہم اعتدال سے وٹامن ڈی کا استعمال اپنی غذا میں کریں۔ یہ حیاتین دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔

غدۂ بر درقیہ کے صحت مند اور تن درست رہنے کی صورت میں جسم میں کیلشیم کو جذب کرنے کی صلاحیت برقرار رہتی ہے۔ مچھلی کا تیل، انڈے کی زردی، مکھن، زیتون کا تیل، دودھ دہی، بالائی، بادام، ناریل اور غیر اعتدال سے اپنی غذا میں شامل رکھیے ان غذاؤں سے یہ غدود ملتا ہے۔ اگرچہ بعض اوقات اس کی کثرت سے گردوں میں پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ (حکیم سید منظور علی)



سرطان

ہمارے جسم میں ہر خلیے کا کمانڈ اینڈ کنٹرول مرکز ڈی این اے (DNA) ہوتا ہے۔ ڈی این اے میں موجود سیکڑوں جین خلیے سے اس کا کام کراتے ہیں۔ جب کوئی جین خراب ہو جائے، تو خلیے کا سارا نظام کار بگڑ جاتا ہے۔ وہ پھر غیر فطری انداز میں کام کرنے لگتا ہے۔ یہی حالت طبی اصطلاح میں "سرطان" یا کینسر کہلاتی ہے۔

تاہم سرطان اس وقت جنم لیتا ہے جب خراب شدہ خلیہ اپنی نقول بنانے لگے۔ یوں رفتہ رفتہ بڑھتے خراب خلیے متعلقہ عضو کو بھی بیمار کر ڈالتے ہیں۔ چونکہ ان خراب یا تبدیل شدہ خلیوں کا عموماً شافی علاج نہیں ہوتا، لہٰذا اہم عضو یا غدہ ان کا نشانہ بنے، تو انسان کی جان خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

عام طور پر جسمانی مدافعتی نظام میں شامل خلیے ان خراب خلیوں کو شروع ہی میں مار ڈالتے ہیں۔ لیکن نہ مار سکیں، تو پھر خراب خلیے جسم میں جہاں بھی ہوں، جمع ہو کر رسولی بنا ڈالتے ہیں۔ پھر ڈاکٹر اسی سرطانی رسولی کا علاج کرتے ہیں۔

جین میں تبدیلی (Mutation) یا خرابی پیدائشی ہوتی ہے۔ یہ وراثت میں والدین سے ملتی ہے۔ یا پھر سگریٹ نوشی، شعاع ریزی (Radiation)، وائرس، کیمیائی مادوں (Carcinogens)، موٹاپا، ہارمون، شدید سوزش اور ورزش کی کمی کے عوامل بھی جین میں تبدیلیاں لاتے ہیں۔

سرطان کی ایک سو سے زائد اقسام ہیں۔ یہ امراض قلب کے بعد دنیا میں سب سے زیادہ انسانی جانیں لینے والا مرض ہے۔ ہر سرطانی قسم کی علامات مخصوص حصہ جسم میں ظاہر ہوتی ہیں۔ تاہم زیادہ عام یہ ہیں:

تھکن، جسم میں رسولی پیدا ہونا، وزن میں تبدیلی، جلد میں تبدیلیاں مثلاً پیلا پڑ جانا، زخم پڑنا، اسہال پیدا ہونا، فضلے میں تبدیلیاں، کھانا نگلنے میں مشکل، جوڑ یا عضلات میں درد اور بخار وغیرہ۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور مختلف طبی ٹیسٹوں کی مدد سے سرطان کا پتا چلاتا ہے۔ اگر یہ مرض ابتدا ہی میں تشخیص ہو جائے، تو علاج میں آسانی رہتی ہے۔

مریض کی عمر، سرطان کی حالت اور مجموعی صحت دیکھ کر طے کیا جاتا ہے کہ کس قسم کا علاج کرایا جائے۔ ہر علاج مختلف مقصد رکھتا ہے۔ سرطان کے علاج میں فی الوقت یہ طریقے مستعمل ہیں: آپریشن، کیموتھراپی، شعاعی علاج (ریڈی ایشن تھراپی)، سٹیم سیل ٹرانسپلانٹ، امیونوتھراپی، ہارمون تھراپی، ٹارگیٹیڈ ڈرگ تھراپی اور کلینیکل تجربات۔

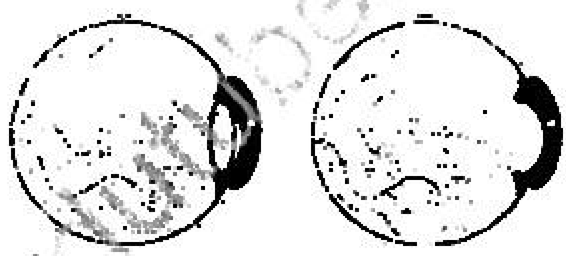
سرطان کا علاج عموماً طویل عرصے جاری رہتا اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس دوران مریض کو تھکن، جسمانی درد، غشی، قبض، دست، وزن میں کمی، جسم میں کیمیائی تبدیلیاں، دماغی خرابیوں جیسے مسائل کا سامنا رہتا ہے۔ بعض اوقات تندرستی کے بعد سرطانی رسولی دوبارہ پیدا ہو جاتی ہے۔





سفید موتیا

رفتہ رفتہ بینائی متاثر کرنے والا عارضہ



ہماری آنکھیں اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہیں۔ ہم اسی کے ذریعے کائنات کی سبھی اشیا دیکھتے ہیں۔ دیکھنے کے عمل میں عدسوں (Lens) کا خاص کردار ہے۔ جب ہماری آنکھیں کوئی منظر دیکھیں، تو وہ عدسوں سے گزر کر ہی پردہ چشم (Retina) پر ثبت ہوتی ہے۔ یوں وہ منظر ہم دیکھنے کے قابل ہوتے ہیں۔

عمر کے ساتھ ساتھ ان عدسوں کی بافتیں (ٹشوز) ناکارہ ہو کر آپس میں جڑ جاتی ہیں۔ یوں عدسہ غیر شفاف ہونے لگتا ہے۔ اگر بافتوں کی ٹوٹ پھوٹ جاری رہے، تو انسان کی بینائی متاثر ہوتی ہے۔ وہ اپنا علاج نہ کرائے، تو آخرکار اندھا ہو جاتا ہے۔ عدسوں کی بافتوں کا ناکارہ ہونا طبی اصطلاح میں ''سفید موتیا'' (Calaract) کہلاتا ہے۔

صدمہ پہنچنے، دھوپ میں طویل عرصہ گزارنے، جینیاتی مسائل، جلدی بیماریوں، سگریٹ نوشی اور سٹیرائیڈ استعمال کرنے سے بھی آنکھوں میں سفید موتیا اتر آتا ہے۔ یہ دنیا بھر میں آنکھوں کی سب سے عام بیماری ہے۔

سفید موتیا کی علامات یہ ہیں: نظر دھندلا جانا، رات کو دکھائی نہ دینا، چمک برداشت نہ کرنا، روشنی کے گرد ہالے دیکھنا، بینائی کا نمبر تیزی سے گرنا، آنکھوں کا پیلا پڑ جانا، ایک آنکھ سے دو دو دکھائی دینا۔

ڈاکٹر آنکھوں کے معائنے اور مختلف طبی ٹیسٹوں کی مدد سے سفید موتیا کی تشخیص کرتا ہے۔ شروع میں ادویہ اور گھریلو علاج سے اس پر قابو پانے کی کوششیں ہوتی ہیں۔ لیکن مرض بڑھتا رہے، تو آپریشن ہی اس کا بہترین علاج ہے۔

دوران آپریشن معالج خراب عدسے نکال کر ان کی جگہ مصنوعی نصب کر دیتا ہے۔ اگر آنکھوں کی دوسری کسی بیماری کے سبب مصنوعی عدسے نہ لگ سکیں، تو آپریشن کے بعد عینک یا کانٹیکٹ لینز سے بینائی بحال کی جاتی ہے۔

سفید موتیا کا آپریشن آسان ہے اور زخم دو ماہ میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ بیماری ایک آنکھ کو بھی نشانہ بناتی ہے۔ تاہم

سفید موتیا عموماً دونوں آنکھوں میں اترتا ہے۔

گھریلو علاج

سفید موتیا مشکل سے جان چھوڑنے والا مرض ہے۔ اگر یہ پرانا ہو چکا، تو آپریشن کے بغیر اس کا کوئی علاج نہیں۔ تاہم ابتدائی مراحل میں ہو، تو فطری ذرائع اختیار کر کے اس پر قابو پانا ممکن ہے۔

جسمانی نظام کو زہریلے مادوں سے بالکل صاف کرنا ضروری ہے۔ ابتداً تین یا چار روز تک پھلوں کے رس اور پانی والا "فاقہ" کرائیے۔ ساتھ ہی مریض کا پانی کے ساتھ انیما کرا دیجیے۔ پہلے فاقے کے بعد دو ہفتے تک مخلوط ڈائیٹنگ کیجیے۔ ناشتا کنو، مالٹے یا موسم میں پائے جانے والے دیگر پھلوں کے رس پر مشتمل ہونا چاہیے۔ دوپہر کے کھانے میں کچی سبزیاں، سلاد، زیتون کا تیل، لیموں کا رس، پانی میں بھگوئی ہوئی کشمش، انجیر یا کھجور دیجیے۔

رات کے کھانے میں سبزیوں مثلاً پالک، میتھی، پھول گوبھی، بند گوبھی، گاجر اور شلغم کو پانی ڈالے بغیر پکا لیجیے۔ چند بادام، اخروٹ، مونگ پھلیاں، کچھ پھل مثلاً سیب، ناشپاتی اور انگور بھی کھا لیجیے۔ آلو بالکل نہ کھائیے۔ روٹی اور کوئی دوسری چیز اس فہرست میں شامل نہ کیجیے۔ دو ہفتے ان غذاؤں پر گزارنے کے بعد مریض کو یہ خوراک کھانی چاہیے:

ناشتا: کیلے کے سوا کوئی بھی تازہ موسمی پھل، دوپہر کا کھانا: کچی سبزیاں، سلاد، بھوسی والے آٹے کی روٹی اور مکھن

رات کا کھانا: دو یا تین پکی ہوئی سبزیاں (ماسوائے آلو کے)، بادام یا مونگ پھلی کے دانے اور تازہ پھل۔

علاج شروع ہونے کے تین ماہ بعد یہ مختصر فاقے اور مندرجہ بالا پرہیزی کھانے کھانا معمول بنا لیجیے۔ فاقے کے دوران روزانہ گرم پانی سے انیما کر کے آنتوں کو صاف رکھیے۔

مریض سفید آٹے والی روٹی، چینی، ملائی، چھنے ہوئے اناج، چاول، ابلے آلو، پڈنگز، سموسے، کچوری، تیز پتی والی چائے یا کافی، کینڈی، چٹنی، اچار اور دیگر مرچ مسالوں سے مکمل پرہیز کرے۔

اس امر کے کافی شواہد موجود ہیں کہ علاج بذریعہ غذا سے ابتدائی مراحل میں کئی مریضوں کا سفید موتیا واپس چلا گیا۔ تاہم اس علاج کا دورانیہ چھے ماہ سے تین سال تک ہو سکتا ہے۔ امریکا کی مشہور ماہر غذائیت ڈاکٹر سائیڈل ڈیویز کہتی ہیں کہ تمام جاندار پینٹوتھینک ایسڈ (Pantothenic)، امائنو ایسڈ، ٹرپٹوفین (Tryptophane) اور وٹامن بی ۶ سے محروم ہونے کے بعد لازمی طور پر سفید موتیا کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا وہ اس امر پر زور دیتی ہیں کہ موتیا کے مریضوں کی غذا میں وٹامن بی ۲، بی ۶ اور مکمل بی کمپلیکس پینٹوتھینک ایسڈ، وٹامن سی، ڈی، ای شامل ہونے چاہئیں۔

سونف سفید موتیا کے علاج میں بہت مفید ہے۔ مریض چھے گرام سونف روزانہ صبح و شام چائے یا سونف اور دھنیا، دونوں کو بوزن پیس کر رکھ لیں۔ صبح شام بارہ گرام کی مقدار میں پھانک لیں۔ اس سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ ایک اور نسخہ یہ ہے کہ بادام کی سات گریاں اور ایک گرام سیاہ مرچ پیس کر پانی میں بھگو دیں۔ جب اچھی طرح حل ہو جائے، تو آمیزہ چھان کر اس میں چینی ملا لیجیے اور کھا لیجیے۔ اس سے آنکھوں میں قوت آتی ہے۔

اس غذائی علاج کے ساتھ ساتھ مریض اپنا تناؤ بھی دور کرے۔ آنکھوں کی ورزشیں بھی کرے۔ ایک یہ ہے کہ آنکھیں دوسری طرف لے جائیے۔ دائرے میں بھی گھمائیے۔ گھڑی کی سوئیوں کی سمت میں اور اس کے الٹے رخ بھی (Clockwise & Anti Clockwise) گھمائیے۔ نیز گردن کو نصف دائروں اور مکمل دائروں میں گھمائیے، آہستہ آہستہ اور تیز تیز بھی۔ گھڑی کی سوئیوں کی سمت اور الٹی سمت بھی۔ آنکھوں پر ہتھیلیاں رکھنا بھی مفید ہے۔



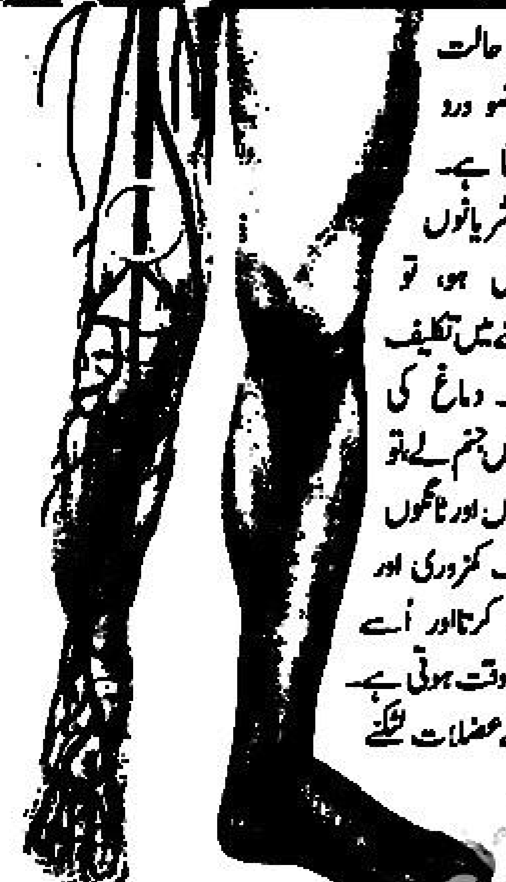
شریانوں کی سختی

حملۂ قلب کا سبب بننے والی ایک خطرناک بیماری

ہمارے جسم میں سیکڑوں شریانیں (Arteries) کونے کونے تک بذریعہ خون آکسیجن اور غذائیات (Nutrients) پہنچاتی ہیں۔ یہ شریانیں جب ورم یا سوزش کا شکار ہوں، تو یہ طبی حالت "تصلب شریان" (Arteriosclerosis) کہلاتی ہے۔ عرف عام میں اسے شریانوں کی سختی کہا جاتا ہے۔

دل، دماغ، بازو، ٹانگ یا گردے کی شریانیں مختلف وجوہ کی بنا پر سوزش زدہ ہوتی ہیں۔ آغاز شریان کو پہنچنے والے زخم یا نقصان سے ہوتا ہے۔ یہ نقصان عموماً ہائی بلڈ پریشر، زیادہ چربیلی غذائیں کھانے، سگریٹ نوشی، ذیابیطس یا کسی بیماری مثلاً گنٹھیا اور چھوت کے باعث پہنچتا ہے۔

جب شریان کے معمولی سے اندرونی حصے کو بھی نقصان پہنچے، تو وہاں رفتہ رفتہ کولیسٹرول کے چربیلے مادے اور دیگر غذائی مواد جمنے لگتا ہے۔ رفتہ رفتہ یہ مواد خون کے بہاؤ میں رکاوٹ بنتا ہے۔



چنانچہ شریان جن اعضا کو خون فراہم کرتی ہے، انھیں مناسب آکسیجن اور غذائیت نہیں مل پاتی۔ ایسی حالت میں وہ عضو درد کرنے لگتا ہے۔ مثلاً دل کی شریانوں میں سوزش ہو، تو ہمارے سینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ دماغ کی شریانوں میں جنم لے تو انسان بازوؤں اور ٹانگوں میں اچانک کمزوری اور درد محسوس کرتا اور اسے بولنے میں دقت ہوتی ہے۔ چہرے کے عضلات لٹکنے لگتے ہیں۔



آخرکار خون کے بہاؤ کی وجہ سے چربیلے مواد کے لوتھڑے خودبخود ٹوٹ جاتے ہیں۔ کوئی لوتھڑا بڑا ہو، تو وہ شریان میں پھنس کر خون کا بہاؤ روک دیتا ہے۔ حملۂ قلب یا ہارٹ اٹیک اسی وقت ہوتا ہے جب دل کی شریان میں چربیلا لوتھڑا پھنس جائے۔ اگر دماغ کی کسی شریان میں لوتھڑا پھنسے، تو یہ انتہائی خطرناک علامت ہے۔ کیونکہ دماغ کو ایک منٹ تک خون (آکسیجن) نہ ملے، تو وہ مردہ ہو جاتا ہے۔

تصلب شریان کا بہترین علاج یہ ہے کہ انسان قوی غذا کھانے اور اپنے طرز زندگی میں مثبت تبدیلیاں لائے۔ بعض صورتوں میں ادویہ بھی استعمال کرنا پڑتی ہیں۔ ان کے ذریعے عموماً خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کی جاتی ہے۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے، خون کے ٹیسٹ، ڈوپلر الٹراساؤنڈ، الیکٹروکارڈیوگرام، سٹریس ٹیسٹ، انجیوگرافی، الٹراساؤنڈ، سی ٹی اسکین وغیرہ کے ذریعے تصلب شریان کا پتا لگاتے ہیں۔ یہ مرض عموماً امراض قلب میں شامل سمجھا جاتا ہے لیکن ہمارے جسم کی کوئی بھی شریان نقصان پہنچنے پر سوزش کا شکار ہو سکتی ہے۔

گھریلو علاج

اگر شریانوں میں سختی پیدا کرنے والے اسباب کا تعین ہو جائے، تو سب سے پہلے انھیں ختم کیجیے۔ شروع میں مریض کو پانچ سے سات دن تک ''رس والا فاقہ'' کرائیے۔ اس موسم میں دستیاب سبھی پھلوں اور سبزیوں کے رس پلانے کا اہتمام کیجیے۔ چکوترے، اناس، لیموں اور سبز پتوں والی سبزیوں کے رس مفید ہیں۔ اس ''فاقے'' کے دنوں میں ہر روز آنتوں کی صفائی کے لیے گرم پانی سے انیما کیجیے۔

''رس فاقے'' کے بعد مریض کو بادام، اخروٹ اور مونگ پھلی وغیرہ اور اناج دانے، سبزیاں اور پھل کھلائیے۔ زیتون اور السی کا تیل باقاعدہ سے دیجیے۔

صحت یابی کی رفتار ملحوظ رکھ کر تین تین ماہ کے وقفے سے ''پھلوں کے رس کا فاقہ'' دہراتے رہیے۔ مریض کو یکبارگی تین بڑے کھانے، کھانے کے بجائے تھوڑے وقفے سے کچھ کھاتے رہنا چاہیے۔

ان چیزوں سے پرہیز کیجیے: ہائیڈروجن کے ذریعہ تیار کردہ تیل و گھی، مرغن غذائیں، مکھن، کریم، گھی، حیوانی چربی، گوشت، نمک، بند ڈبوں والی غذائیں، چٹنی، اچار، تیز پتی والی چائے، کافی، چینی، میدہ اور اس سے تیار کردہ چٹ پٹی چیزیں۔

ایلومینیم اور تانبے کے برتنوں میں پکے کھانوں سے بھی پرہیز کیجیے کیونکہ ان کے زہریلے ذرات جسم میں داخل ہو کر شریانوں کی دیواروں کے ساتھ چمٹ جاتے ہیں۔ اگر آپ عادی تمباکو نوش ہیں، تو اسے بلاتاخیر چھوڑ دیجیے کیونکہ اس کا دھواں شریانوں میں سکڑاؤ پیدا کر کے صورت حال کو مزید بگاڑ سکتا ہے۔

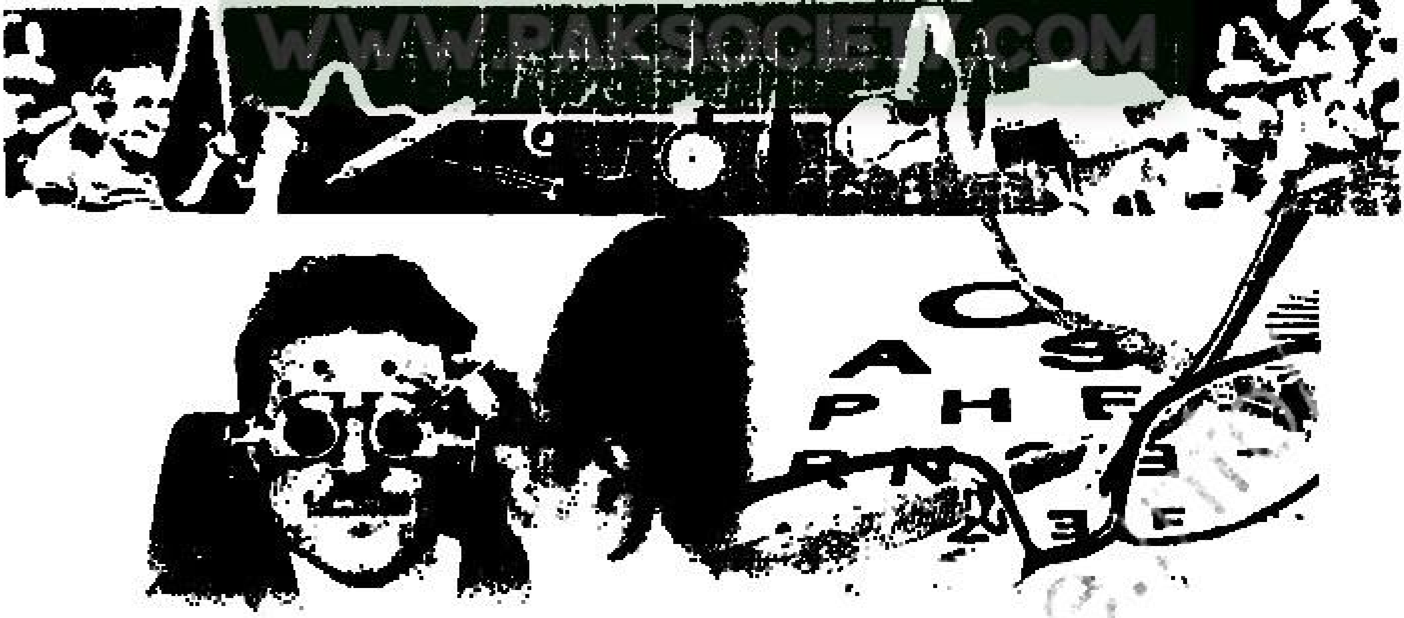
لہسن اور پیاز، شریانوں کی تنگی دور کرنے کے لیے مفید ہیں۔ وٹامن سی بھی کولیسٹرول کو بائل ایسڈ میں تبدیل کرنے میں مددگار رہتا ہے۔ موثر گھریلو علاج کے طور پر لیموں کا چھلکا بھی مستعمل ہے کیونکہ اس میں وٹامن پی (P) کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے جو پورے شریانی نظام کو تقویت دیتی ہے۔

لیموں کے چھلکے کاٹ کر سوپ، سلاد اور کھانوں میں ملانے سے ان کا ذائقہ بہتر ہو جاتا ہے اور طبی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔ اسے بطور دوا استعمال کرنے کے لیے دو لیموں باریک کاٹ لیں پھر انھیں گرم پانی میں ڈبو کر بارہ گھنٹے تک اسی حالت میں رہنے دیں۔ ہر تین گھنٹے بعد چمچ بھر پی لیں۔ کھانا کھانے سے قبل اور فوراً بعد بھی اسے پیا جا سکتا ہے۔ اجوائن خراسانی یا اجمود (پارسلے) بھی مفید گھریلو دوا ہے۔ یہ خون کی نالیاں صحیح حالت میں رکھنے کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

اسے بطور مشروب پینا ممکن ہے۔ اس کی تھوڑی سی مقدار پانی میں بھگو کر رکھ دیجیے اور دن بھر یہ تھوڑا تھوڑا پیتے رہیے۔ چقندر کا رس بھی بہت مفید پایا گیا ہے۔ اس کے اندر غیر نامیاتی کیلشیم کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ گاجر اور پالک کے رس بھی رگوں کی سختی دور کرتے ہیں۔ انھیں الگ الگ یا ملا کر پیجیے۔ اس کا بہتر فارمولا ''تین حصے گاجر کا رس اور دو حصے پالک کا رس ہے۔''

مریض ورزشوں میں بھی لازماً حصہ لیں تاکہ ذہنی پریشانیوں میں کمی واقع ہو سکے۔ سونے سے پہلے گرم پانی میں کافی دیر بیٹھنے کی عادت ڈالیے۔ ہر روز نہ ہو سکے، تو ایک دن چھوڑ کر ایسا کیجیے۔

◆◆◆



ضعفِ بصارت

بینائی کمزور کر دینے والی موذی حالت

دنیا میں بہت سے لوگ کبھی کبھی دور یا نزدیک کی اشیا دیکھنے میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔ یہ مسئلہ عینک، کانٹیکٹ لینز یا آپریشن سے دور ہو جاتا ہے۔

لیکن ہمارا نظامِ بصارت کئی حصوں پر مشتمل ہے۔ اسی لیے جب وہ تین حصے خراب ہو جائیں، تو انسان کی نظر کمزور ہونے لگتی ہے۔ یہ حالت "ضعفِ بصارت" (Visual Impairment) کہلاتی ہے۔

اوّل تو چالیس سالوں بعد بصارت کمزور ہونا فطری امر ہے، لیکن اس سے قبل ناقص بصارت جنم لینے کی مختلف وجوہ ہیں۔ ان میں اہم یہ ہیں: ذہنی دباؤ، غلط غذائیں، اعصاب میں نقص، سفید موتیا، سبز موتیا، پردۂ چشم کے خلل، چھوت وغیرہ۔ دماغ یا نسوں میں خرابی بھی ناقص بصارت پیدا کرتی ہے۔

گھریلو علاج

ضعفِ بصارت میں ذیل کی ورزشیں بہت مفید ہیں کیونکہ ان سے آنکھوں کے عضلات کی سختی میں نرمی آتی ہے۔ ان کی تفصیل یہ ہے:۔

آنکھ کی ورزشیں

۱۔ سر کو ساکن مگر ڈھیلا رکھیے۔ اسی حالت میں آنکھوں کو اوپر اور نیچے چھے بار گھمائیے۔ دو سیکنڈ کے وقفے سے یہی حرکت تین یا چار مرتبہ کیجیے۔ حرکت آہستہ اور باقاعدگی سے ہونی چاہیے۔ جب آنکھیں اوپر جائیں، تو انتہائی اوپر جائیں اور جب نیچے آئیں، تو ممکن حد تک نیچے آئیں۔

۲۔ سر کو اسی طرح ساکن رکھتے ہوئے آنکھوں کو انتہائی حد تک دائیں اور پھر بائیں طرف گھمائیں، لیکن ایسا کرتے وقت زور نہ لگائیے۔ یہ عمل چھے مرتبہ کیجیے۔ کچھ دیر بعد پھر دو تین بار دہرائیے۔

۳۔ دائیں ہاتھ کی پہلی انگلی، آنکھوں کے سامنے آٹھ انچ کے

فاصلے پر رکھیے۔ پھر انگلی سے نظر ہٹا کر دس فٹ یا اس سے زیادہ فاصلے پر کسی بڑی چیز مثلاً گھڑی یا دروازے کو دیکھیے۔ پھر گھڑی یا دروازے سے نظر ہٹا کر انگلی کو دیکھیے۔ اس طرح یہ عمل دس بار کیجیے۔ پھر تیز تیز یہ عمل کئی بار دہرائیے۔

۴۔ اب آنکھوں کو ایک دائرے کی شکل میں اوپر سے نیچے کی طرف گھمائیے۔ پھر الٹی سمت میں ایسے ہی دائرے بنائیے۔ یہ عمل چار مرتبہ کیجیے۔ ایک سیکنڈ کے وقفے سے اس حرکت کو دو یا تین بار دہرائیے۔ یہ خیال رکھیے کہ اس ورزش میں بھی زیادہ زور نہ لگنے پائے۔ آنکھوں کے عضلات کی تمام مشقیں کسی آرام دہ جگہ پر بیٹھ کر کیجیے۔

گردن کی ورزشیں

۱۔ گردن کو پہلے مکمل دائرے میں گھمائیے پھر نصف نصف دائرے میں گھماتے رہیے۔

۲۔ کندھوں کو تیز تیز گھڑی کی سوئیوں کی سمت (کلاک وائز) گھمائیے اور پھر الٹی سمت (اینٹی کلاک وائز) میں گھمائیے۔ ایسا کئی بار کیجیے۔

۳۔ سر کو آگے کی طرف گرائیے اور پھر پیچھے کی سمت میں جہاں تک ہو سکے، لے جائیے۔

۴۔ سر کو کئی بار دائیں اور کئی بار بائیں موڑیے۔ جتنی دور ممکن ہو، لے جائیے۔ یہ ورزشیں گردن کے سکڑے عضلات میں نرمی و ملائمت لاتی ہیں۔ ان سے سر میں خون کی فراہمی بھی بہتر ہو جاتی ہے۔

سورج کو تکنا

سورج کی طرف منہ کر کے ایک بنچ پر بیٹھ جائیے اور آنکھیں بند کر لیجیے۔ آہستہ آہستہ دونوں طرف ۱۸ منٹ تک جھومیے۔ پھر آنکھیں کھول کر پلکوں کو سورج کی طرف ۱۰ بار جھپکائیے۔ بعد ازاں کسی سرسبز منظر کو اچھی طرح دیکھیے۔ اس سے قریب کی کمزور نظر والوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ آنکھوں میں جلن ہو، تو اس کو بھی آرام ملتا ہے۔

آنکھوں پر چھینٹے مارنا

آنکھیں بند کر کے ان پر ٹھنڈے پانی کے کئی بار چھینٹے ماریے۔ پھر بند آنکھوں کو ایک منٹ تک صاف تولیے سے ملتے رہیے۔ اس طرح آنکھیں ٹھنڈک محسوس کریں گی اور ان میں خون کی فراہمی بھی بڑھے گی۔

جھولنا

یوں کھڑے ہو جائیے کہ آپ کے پاؤں ایک دوسرے سے ۱۲ انچ کے فاصلے پر ہوں۔ ہاتھ پہلوؤں کے ساتھ لٹک رہے ہوں، پورا جسم اور ذہن کسی دباؤ یا کھچاؤ کی کیفیت کے بغیر ہو۔ اپنے جسم کو ایک طرف سے دوسری طرف جھکاتے جائیے۔ پہلے بہت آہستہ آہستہ پھر ذرا تیز۔

ایڑیوں کو باری باری اٹھائیے لیکن باقی پاؤں نہ اٹھائیے۔ یہ تصور کیجیے کہ آپ کی دیوار پر آویزاں پرانے گھڑیال کے پنڈولم ہیں اور اسی کے مانند دائیں بائیں جھولتے رہیے۔ جھولنے کی یہ ورزش کسی گھڑی یا تصویر کے سامنے کیجیے۔ ایسا کرتے ہوئے آپ کو یہ گھڑی یا تصویر آپ کے جھکاؤ کی الٹی جانب حرکت کرتی نظر آئے گی۔ اس حالت کو اچھی طرح نوٹ کیجیے کیونکہ اس حالت کا "ادراک" بڑا مفید ہے۔ جب آپ گھڑی یا تصویر کے ایک سرے کی طرف رخ کریں، تو ایک بار آنکھیں جھپکا دیجیے۔ یہ عمل کئی مرتبہ دہرائیے اور پلکیں جھپکاتے رہیے۔ یہ ورزش آنکھوں اور اعصابی نظام پر بڑا خوشگوار اثر مرتب کرتی ہے۔

غذائی علاج

کچی اشیا غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ یہاں ان سے ہماری مراد تازہ پھلوں اور سبزیوں سے ہے۔ نان، کیک، پیسٹری، سفید چینی، میدے یا سفید آٹے کی روٹی، چائے اور

کافی وغیرہ معدے اور جسم میں تباہی مچا دیتے ہیں۔

وٹامن اے بصارت کو بہتر بنانے میں بڑا مفید ہے۔ اس کی زیادہ سے زیادہ مقدار کھائی جانی چاہیے۔ مچھلی کا تیل، کچی پالک، شلغم کے پتے، بالائی، پنیر، مکھن، انڈے کی زردی، ٹماٹر، سلاد، گاجر، گوبھی، سویابین، سبز مرچ، گندم کا خمیر، تازہ دودھ، کنو، مالٹے اور کھجوریں وٹامن اے کا خزانہ ہیں۔ زمانہ قدیم سے بادام، سونف اور مصری کا آمیزہ بینائی طاقتور بنانے کے لیے مستعمل ہے۔

مزید نسخے درج ذیل ہیں:

۱۔ آملے کو بھگو کر اس کا پانی آنکھ میں ٹپکائیں۔

۲۔ آملے میں ہم وزن شکر ملا کر روغن بادام کے ساتھ روزانہ کھائیے۔

۳۔ میٹھے انار کا رس ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں رکھ دیں یہاں تک کہ گاڑھا ہو جائے۔ جتنا پرانا ہو، بہتر ہے۔ اسے آنکھ میں لگایا کریں۔

۴۔ آدھا لیٹر پانی میں ۱۰ گرام سیاہ زیرہ ڈال کر خوب ملیں۔ اس پانی سے آنکھیں دھویا کریں۔

۵۔ سونف ۷ گرام میں ہم وزن کھانڈ ملا کر روزانہ سوتے وقت کھائیے۔

غدۂ درقیہ

غدۂ درقیہ (Thyroid Gland) نرخرے کے ساتھ گلے کے سامنے واقع اور ہے دماغ و جسم کا محافظ ہے۔ یہ تھائروسین اور ٹرائوڈو تھائروسین نامی اہم ہارمون خارج کرتا ہے۔ اگر اس میں کسی قسم کا نقص یا خرابی ہو جائے تو تناسلی غدود سست ہو جاتے ہیں۔ نیز یہ غدہ زیادہ مقدار میں ہارمون بنانے لگے، اس سے کئی جسمانی نقائص پیدا ہوتے ہیں۔ غدہ درقیہ غذا میں شامل لحمیات سے پیدا شدہ زہریلے مادے سے جسم سے خارج کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یوں کہنا چاہیے کہ اس غدہ کا فعل پروٹینی غذا کے گلنے سڑنے کی وجہ سے پیدا شدہ زہریلے مادے ختم کرنا ہے۔

غدۂ درقیہ پر کام کا بہت زیادہ دباؤ ہوتا ہے۔ اسے اپنے ہارمونوں کی تیاری بالکل درست رکھنا ہوتی ہے۔ یہ جسم کو ایک اہم رطوبت آیوڈین مہیا کرنے میں بھی حصہ لیتا ہے۔ اگر غذا میں آیوڈین کم ہو تو خود اس غدہ میں امراض جنم لے لیتے ہیں۔ اگر یہ غدہ زیادہ خراب ہو جائے تو جسم میں زہریلے مادے بھر جاتے ہیں۔ وہ پھر دیگر غدود و اعضا کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

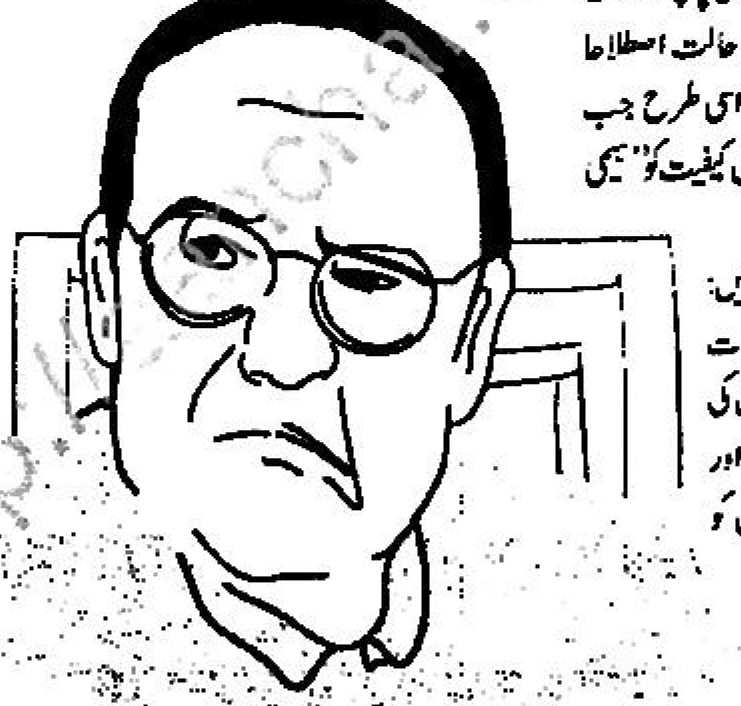
جن اشخاص کا کولیسٹرول بڑھ جائے، انھیں چاہیے کہ اپنے معالج سے غدہ درقیہ کا معائنہ ضرور کرائیں۔ اگر یہ غدہ خراب ہو تو ان کے کولیسٹرول پر قابو پانا مشکل ہوگا۔ اس کے لیے ضروری ہوگا کہ غدہ کے ہارمون کی سطح درست کیا جائے۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ یہ غدہ غذا سے مطلوبہ مقدار میں آیوڈین حاصل نہیں کر پاتا۔ ایسی صورت میں یہ پھول کر گلہڑ (Goitre) کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ آیوڈین کی کمی کی وجہ سے اس غدہ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور بعض اوقات مریض میں ذہنی پریشانی، انتشار اور نسیان (بھول)، کمزوری، وزن میں اضافہ، ڈپریشن جیسی علامات جنم لیتی ہیں جس کی وجہ سے مریض وقت سے پہلے بوڑھا نظر آنے لگتا ہے۔ اگر ہم باقاعدہ گوشت، انڈے، پنیر، مچھلی، مولی، ٹماٹر، مچھلی کے تیل، دودھ، دہی استعمال کریں تو ان غذاؤں سے وٹامن بی ملتا رہے گا۔ یوں یہ غدہ تن درست اور صحت مند رہے گا۔

(حکیم سید منظور علی)

فالج

اعصاب شل کر دینے والا مرض



ہمارا دماغ بظاہر سخت مگر حقیقتاً بڑا حساس عضو ہے۔ اس کو خصوصاً جب آکسیجن نہ ملے، تو پانچ منٹ کے اندر اندر بعض دماغی خلیے مرنے لگتے ہیں۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب کسی وجہ سے خون دماغ تک نہ پہنچ پائے۔ یہ طبی حالت اصطلاح میں ''سٹروک'' (Stroke) کہلاتی ہے۔

سٹروک کے باعث عموماً کوئی نہ کوئی حصہ جسم مفلوج اور بے حرکت ہو جاتا ہے۔ طب میں کئی وجوہ کی بنا پر ایک یا زیادہ جسمانی اعضا مفلوج ہو سکتے ہیں۔ تاہم اردو میں اس کیفیت کے لیے عموماً ایک اصطلاح ''فالج'' استعمال کی جاتی ہے۔

سٹروک کی اصطلاح اس حالت کے لیے مروج ہے جب دماغ تک آکسیجن والا خون تا دیر نہ پہنچے۔ تب کسی نہ کسی حصہ جسم میں فالج گر پڑتا ہے۔

اگر کسی ضرب یا حادثے سے ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ لگے اور کوئی حصہ جسم مفلوج ہو جائے، تو یہ طبی حالت اصطلاحاً ''پیرالائسز'' (Paralysis) کہلاتی ہے۔ اسی طرح جب انسان کا آدھا دھڑ فالج زدہ ہو جائے، تو اس کی کیفیت کو ''ہیمی پاریسز'' (Hemiparesis) کہتے ہیں۔

طبی فالج جنم لینے کی نمایاں وجوہ یہ ہیں: موٹاپا، جسمانی سرگرمی کی کمی، شراب نوشی، منشیات خوری، بلند فشار خون، سگریٹ نوشی، کولیسٹرول کی زیادتی، ذیابیطس، نیند کی کمی، امراض قلب اور بڑھاپا۔ جبکہ اعصابی نظام یا ریڑھ کی ہڈی کو ضرب لگے، تو حادثاتی فالج جنم لیتا ہے۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور طبی ٹیسٹوں کے ذریعے فالج کی تشخیص کرتا ہے۔ بعدازاں مریض کی عمر، مجموعی حالت اور مرض کی کیفیت دیکھ کر علاج تجویز ہوتا ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

چینی کی نئی رکابی میں اس آیت کو لکھ کر اس کا پانی فالج کے مریض کو اکتالیس یوم تک پلائیں۔ یہ عمل ان شاء اللہ تیر بہدف ثابت ہوگا۔

اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِیْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ فِیْ سِتَّةِ اَیَّامٍ ثُمَّ اسْتَوٰی عَلَی الْعَرْشِ ..... الخ
(سورۂ اعراف، آیت ۵۴، پارہ ۸)

یونانی علاج

۱۔ جند بدستر ۱ تولہ، ۲۔ فلفل سیاہ ۵ تولہ، ۳۔ فلفل دراز ۵ تولہ، ۴۔ کالی بریڑ ۵ تولہ، ۵۔ کلونجی ۵ تولہ، ۶۔ اجوائن، ۵ تولہ، ۷۔ سہاگا بریاں ۵ تولہ، ۸۔ سناکی ۵ تولہ، ۹۔ پیپلا مول ۵ تولہ۔

ان تمام اشیا کا سفوف ایک کلو شہد میں ملا کر معجون تیار کرلیں۔ صبح، دوپہر اور شام نیم گرم دودھ کے ساتھ ۱ چمچ استعمال کیجیے۔

پھل سے علاج

انجیر ایک ایسا پھل ہے جو فولاد، فاسفورس، تانبا، کیلشیم، سوڈیم اور آئیوڈین اپنے اندر سموئے ہوئے ہے۔ فالج کے مریض انجیر کو مسلسل استعمال کریں، تو ایک ماہ ہی میں افاقہ محسوس ہوگا۔

خون کا بہہ کر ضائع ہونا

یہ صورت حال جسم کا کوئی اندرونی عضو زخمی ہونے یا کسی بڑی ہڈی پر ضرب لگنے کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، کولہے یا ران کی ہڈی ٹوٹنے یا اس پر ضرب آنے کی صورت میں جسم کے اندرونی حصوں میں عضلات پر زخم آتے ہیں، جن سے نکلنے والا خون جسم کے اندر ہی جم کر کئی مسائل کا سبب بننے لگتا ہے۔ اگر متاثرہ شخص کے چہرے پر شاک کی علامات نظر آئیں یا زخم کے مقام پر جلد سوج جائے، تو یہ امر بھی اندرونی چوٹ اور خون بہنے کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، اگر پیٹ اور اس کے آس پاس کی جلد غیر معمولی طور پر نرم محسوس ہو تو یہ بھی جسم کے اندر خون بہنے کی علامات میں سے ایک ہے۔

۱۔ زخموں کی مرہم پٹی کریں

☆ متاثرہ فرد کو کسی قسم کی ظاہر چوٹیں آئی ہوں، تو فوری طور پر ان کی مرہم پٹی کریں۔ اس طرح اگر جسم پر کسی قسم کی خراش، جلن یا فریکچر کی علامات نظر آئیں تو فوری طبی امداد مہیا کریں۔

۲۔ مریض کو لٹا دیں

☆ مریض کو ریکوری پوزیشن میں لٹا دیں۔
☆ ٹانگیں اگر زخمی نہ ہوں، تو انھیں سینے کی نسبت قدرے بلند رکھیں۔
☆ مریض کی ہمت بڑھاتے رہیں۔

۳۔ جسم کو گرم رکھیں

☆ متاثرہ فرد کو موسم کی شدت سے بچائیں اور ضروری ہو تو گرم کمبل لپیٹ دیں۔

۴۔ پوری نگرانی کریں

☆ ایمبولینس یا باقاعدہ طبی امداد پہنچنے تک متاثرہ فرد کی زندگی کی علامات (نبض، سانس اور ردِعمل) کی نگرانی کر کے اُن کا ریکارڈ نوٹ کرتے رہیں۔

اہم ترین!

متاثرہ فرد کی مسلسل نگرانی کریں اور اس کی زندگی کی علامات کا ریکارڈ مرتب کرتے رہیں۔



قبض



روزمرہ کام کاج میں خلل ڈالنے والا موذی مرض

ہمارا نظام ہضم بہت پیچیدہ ہے، اسی لیے وہ مختلف خرابیوں اور بیماریوں کا نشانہ بھی بنتا ہے۔ ان میں قبض ایک عام خرابی ہے۔ اس خلل میں آنتیں معموں کی قدرتی حرکات کرنا چھوڑ دیتی ہیں۔ اسی لیے انسان کو کھل کر اجابت نہیں ہوتی۔ ماہرین طب کی رو سے انسان اگر ہفتے میں صرف تین بار یا اس سے کم پاخانہ کرے، تو وہ قبض کا مریض کہلائے گا۔

قبض کے دوران اجابت کرتے ہوئے انسان کو تکلیف ہوتی ہے۔ مقعد میں درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات پیٹ دبا کر اجابت کرنا پڑتی ہے۔ یہ خرابی شدید ہو جائے، تو پھر انسان کو روزمرہ کام کاج کرتے ہوئے مشکلات پیش آتی ہیں۔

قبض جنم لینے کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ فضلہ آنتوں میں بہت آہستہ سفر کرتا ہے۔ چناں چہ وہ خشک ہو کر سخت ہو جاتا ہے۔ آنتیں متفرق وجوہ کی بنا پر سست ہوتی ہیں۔ ان میں نمایاں یہ ہیں:

آنتوں یا مقعد میں کسی بیماری مثلاً سرطان کے باعث رکاوٹ جنم لینا، کسی اعصابی مرض کی وجہ سے آنتوں کے عضلات میں خرابیاں پیدا ہونا، پیڑو کے عضلات میں کوئی خرابی جو آنتوں کی حرکات جنم دینے میں شامل ہوتے ہیں، ذیابیطس، حمل، غدہ درقیہ کی خرابی کے باعث جسم میں ہارمونوں کے نظام میں گڑبڑ۔

قبض چمٹنے کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ انسان ریشے (Fibre) والی غذائیں کم کھائے اور پانی بھی مطلوبہ مقدار میں استعمال نہ کرے۔ کام کاج سے پہلوتہی برتے اور زیادہ وقت لیٹ یا بیٹھ کر گنوا دے۔ بعض ادویہ کے منفی ضمنی اثرات بھی قبض پیدا کر دیتے ہیں۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور مختلف طبی ٹیسٹوں کے ذریعے



قبض کی تشخیص کرتا اور دیکھتا ہے کہ اس کی شدت کتنی ہے۔ مرض کا علاج ادویہ کے علاوہ طرز زندگی اور غذا میں تبدیلیاں لا کر بھی ہوتا ہے۔ اگر کوئی صورت نہ بن آئے، تو آپریشن کرانا پڑتا ہے۔

گھریلو علاج

قبض دور کرنے کا موثر ترین طریقہ سادہ غذائیں کھانا ہے۔ غذا زیادہ مصفّی اور باریک پسی ہوئی نہیں ہونی چاہیے۔ سالم دانوں اور بھوسی والی غذاؤں کو ترجیح دیجیے۔ شہد، راب، شیرہ، سبز پتوں والی سبزیاں خصوصاً پالک، ٹماٹر، سلاد، پیاز، پھول گوبھی، بند گوبھی، کریم کلہ، کرفس، شلغم، مسور، چقندر اور گاجر، تازہ پھل خصوصاً انگور، ناشپاتی، انجیر، پپیتا، آم، چکوترہ،

کرونده، امرود، کنو، مالٹے، خشک پھل مثلاً انجیر، کشمش، چھوہارے، دودھ کی مصنوعات، مکھن گھی اور بالائی وغیرہ استعمال کیجیے۔

غذا کو اچھی طرح چبانا بھی ضروری ہے۔ ہر نوالے کو کم از کم پندرہ بار چبانا چاہیے۔ اگر بتیس مرتبہ چبائیں، تو کیا ہی بات ہے۔ جلدی جلدی اور بے وقت کھانا ترک کر دیجیے۔ چینی اور اس سے بنی چیزوں سے پرہیز کیجیے کیونکہ وہ جسم سے وٹامن بی چھین لیتی ہے۔ اس کے بغیر آنتیں مناسب طریقے سے اپنا کام انجام نہیں دے پاتیں۔ سفید آٹے اور میدے سے بنی تمام اشیا (ڈبل روٹی، پیسٹری، کیک اور بسکٹ) چاول، بغیر چھلکے والی دالیں اور پنیر، اچار، سفید چینی اور سخت ابلے ہوئے انڈے قبض کا باعث ہوتے ہیں۔

پانی وافر اور باقاعدگی سے پیتے رہنے سے نہ صرف قبض دور ہوتی ہے بلکہ معدہ بھی صاف رہتا ہے۔ یہ خون کے گاڑھے پن میں کمی لاتا اور زہریلے مادے جسم سے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہر روز چھ سے آٹھ گلاس تک پانی لازماً پینا چاہیے کیونکہ اس سے غذا ہضم اور جذب ہونے میں مدد ملتی ہے۔ کھانا کھانے کے دوران پانی مت پیجیے کیونکہ ہاضمے میں مدد دینے والی معدے کی رطوبتوں کا گاڑھا پن کم ہو جاتا ہے۔ پانی کھانا کھانے سے نصف گھنٹا پہلے یا ایک گھنٹہ بعد نوش کریں۔

عام طور پر بھی پھل ماسوائے کیلا قبض کے علاج میں مفید ہے۔ ناشپاتی پرانی قبض دور کرنے کے لیے بڑی مفید ہے۔ دائمی قبض کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ چند دن صرف ناشپاتی کھائیں اور اس کا رس پیتے رہیں۔ اگر مرض دائمی نہ ہو، معمولی نوعیت کا ہو، تو ناشتے میں اس کا رس شامل کر لیں یا درمیانی جسامت کی ایک ناشپاتی رات کو کھانے کے بعد کھا لیں۔ اسی طرح امرود بیجوں سمیت کھانا بھی مفید ہے۔

انگور بھی دافع قبض ہے۔ اس میں پایا جانے والا سیلولوز (Cellulose) قدرتی شکر اور آرگینک ایسڈ کے ساتھ مل کر جلاب آور دوا بن جاتا ہے۔ انگور کا عمل صرف آنتوں کی صفائی تک محدود نہیں رہتا، معدے پر بھی اچھے اثرات مرتب کرتا ہے اور دائمی قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔

مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لیے کم از کم ۳۵۰ گرام انگور روزانہ کھائیے۔ اگر تازہ انگور دستیاب نہ ہو، تو کشمش پانی میں بھگو کر استعمال کیجیے۔ ایک چھٹانک کشمش ایک برتن میں ۲۴ سے ۴۸ گھنٹے تک بھگو دیجیے۔ جب یہ پھول کر انگور کی جسامت میں آجائے، تو صبح سویرے اسے کھائیے۔ جس پانی میں اسے بھگویا تھا، اسے بھی پی لیجیے۔

لیموں کا رس، گرم پانی میں نچوڑ اس میں نمک ملا کر پی لینے سے بھی قبض دور ہوتی ہے۔ ایک کارگر نسخہ یہ بھی ہے کہ رات کو تانبے کے برتن میں پانی ڈال دیجیے اور صبح نہار منہ اسے پی لیجیے۔ السی میں بھی دافع قبض خصوصیات موجود ہیں۔ ہر کھانے سے پہلے ایک چمچی السی پانی کے ہمراہ نگل لیجیے، اس سے معدے کو مطلوبہ ملائمت حاصل ہو جاتی ہے۔

ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے کو روزانہ صبح پیٹ پر رگڑنے سے بھی قبض میں کمی آتی ہے۔ صبح تازہ ہوا میں سانس لینا، پیدل چلنا، کھیل کھیلنا، تیراکی کرنا، کھیتوں میں پودے لگانا، یہ تمام سرگرمیاں پیٹ کے عضلات کو فائدہ پہنچاتیں اور قبض دور کرنے کے لیے مفید ہیں۔

آیات قرآنی سے علاج

اس سورۃ کو پڑھ کر کھانے پر دم کر کے کھائیے۔ ان شاء اللہ چند یوم میں اس عارضے سے نجات مل جائے گی۔

لِاِيْلٰفِ قُرَيْشٍ ۝ اٖلٰفِهِمْ رِحْلَةَ الشِّتَآءِ وَالصَّيْفِ ۝ فَلْيَعْبُدُوْا رَبَّ هٰذَا الْبَيْتِ ۝ الَّذِيْٓ اَطْعَمَهُمْ مِّنْ جُوْعٍ ۝ وَّاٰمَنَهُمْ مِّنْ خَوْفٍ

(سورۃ القریش مکمل، پارہ ۳۰)

یونانی علاج

درج ذیل ادویات کو باریک پیس لیں۔ ۳ ماشہ خوراک صبح دوپہر شام عرق سونف کے ہمراہ لیں۔

۱۔ پودینہ خشک ۲ تولہ، ۲۔ سناکی ۲ تولہ، ۳۔ ٹھیکری نوشادر اتولہ، ۴۔ فلفل دراز اتولہ، ۵۔ فلفل سیاہ اتولہ، ۶۔ سونف اتولہ، ۷۔ اجوائن اتولہ، ۸۔ گندھک آملہ سار اتولہ، ۹۔ سوڈا بائی کارب اتولہ، ۱۰۔ آملہ خشک اتولہ، ۱۱۔ ہریڑ زرد اتولہ، ۱۲۔ گل سرخ اتولہ، ۱۳۔ سونٹھ اتولہ، ۱۴۔ نمک سیاہ اتولہ، ۱۵۔ خوردنی نمک اتولہ۔

دو عدد سیب روزانہ کھانا کھانے سے پہلے کھائیے۔ چند روز میں قبض ختم ہو جائے گی۔ یاد رہے، کھانے کے بعد سیب کا استعمال مرض میں اضافے کا سبب بنے گا۔

جلد پر نیل پڑنا

نیل، جسم میں اندرونی چوٹ لگنے سے بنتے ہیں اور عام طور پر ان کا سبب جلد یا بافتوں کے اندر خون کا جم جانا ہے۔ اس سے متاثرہ حصہ نیلا پڑ کر سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات یہ صورت حال چوٹ لگنے کے کئی روز بعد ظاہر ہوتی ہے۔ ایسے نیل جو چوٹ کے فوراً بعد ظاہر ہوتے ہیں انھیں فوری طبی امداد سے خاصی حد تک افاقہ ہو جاتا ہے۔ عمر رسیدہ افراد یا ایسے لوگ جو خون پتلا کرنے کی ادویات استعمال کر رہے ہوں، ان کے جسم پر نیل جلدی پڑتے ہیں۔

مطلوبہ مقاصد

سوجن دور کرنے کے لیے اقدامات کرنا۔

درکار اشیا

ٹھنڈی پٹیاں

۱۔ زخمی حصے کو سہارا دیں

☆ متاثرہ شخص کے زخمی عضو کو جس قدر ممکن ہو، سہارا دے کر آرام دہ حالت میں رکھیں۔

۲۔ ٹھنڈی پٹیاں

☆ متاثرہ حصے میں خون کی گردش کم کرنے اور درد کی شدت میں کمی لانے کے لیے ٹھنڈی پٹیاں کریں۔
☆ پٹی کو ہاتھ سے دبا کر رکھیں اور ایک پٹی کو کم از کم پانچ منٹ تک ایک ہی جگہ رکھیں۔
☆ درد اور سوجن دور کرنے کے لیے ٹھنڈی پٹیاں کریں۔

یاد رکھیں

چہرے پر چوٹ آنے کے باعث آنکھ کے اردگرد نیل پڑنے کو طبی اصطلاح میں بلیک آئی (Black Eye) کہا جاتا ہے۔ ایسی چوٹ جو آنکھوں کے گرد نیل ڈالنے کا باعث بنے، عین ممکن ہے کہ آنکھ کے اندرونی حصے کو زخمی کرنے کا باعث بنی ہو، اس لیے اس ضمن میں خود کچھ کرنے کے بجائے فوری طبی امداد طلب کریں۔





کن پیڑے

غدہ نکافیہ کا تکلیف دہ عارضہ

ہمارے کانوں کے نیچے اور سامنے لعاب دہن پیدا کرنے والے غدود، غدہ نکافیہ (Parotid Gland) واقع ہیں۔ جب ممپس (Mumps) نامی وائرس انھیں سوزش زدہ کر دے، تو یہ تکلیف دیتے ہیں۔ اس کیفیت کا طبی نام "کن پیڑے" ہے۔

ممپس وائرس بذریعہ لعاب دہن تندرست فرد میں منتقل ہو سکتا ہے۔ چناں چہ کن پیڑے کا مریض کھانسے یا چھینکے، تو اس کے لعاب دہن کے آبی بخارات فضا میں شامل ہو جاتے ہیں۔ وہ پھر بذریعہ منہ صحت مند انسان میں داخل ہو کر اسے بھی کن پیڑے کا شکار بنا ڈالتے ہیں۔

کن پیڑے سے جنم لینے والی علامات یہ ہیں: لعاب دہن کے غدود سوج جانا، بخار، سردرد، کمزوری، تھکن، بھوک میں کمی اور کھانا کھاتے ہوئے تکلیف ہونا۔ ڈاکٹر خون کے طبی ٹیسٹ سے بیماری کی تشخیص کرتا ہے۔

کن پیڑے کا کوئی علاج نہیں کیونکہ اس بیماری کا اینٹی بائیوٹکس ادویہ سے خاتمہ نہیں ہوتا۔ یہ بیماری دو ہفتے میں خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔ تاہم اس کے اثرات غذائی علاج سے کم ہو سکتے ہیں۔

گھریلو علاج

اس ضمن میں مریض بخار اترنے تک مکمل "آرام" کرے۔ جب درجہ حرارت نارمل ہو جائے، تو اسے چند دن تک صرف مالٹے یا کنو کا رس مساوی مقدار پانی ملا کر پلاتے رہیے۔ اگر یہ کسی وجہ سے اچھا نہ لگے، تو سیب، انناس، انگور یا گاجر کا رس پلائیے۔ اس عرصے میں گرم پانی سے مریض کو روزانہ انیما بھی دیجیے۔ دن میں ہر دو گھنٹے بعد کن پیڑوں کو ٹھنڈی اور گرم ٹکور دس دس منٹ کے لیے دیتے رہیے۔ تین بار گرم ٹکور کرنے کے بعد ایک ٹھنڈی ٹکور کیجیے۔ مریض کا منہ اینٹی سیپٹک واش سے صاف کرائیے۔ جب سوجن کم ہو اور مریض کچھ نگلنے کے قابل ہو جائے، تو اسے ایک یا دو دن صرف پھل کھلائیے۔ بعد ازاں اسے بتدریج متوازن قدرتی غذاؤں پر لے آئیے۔ زیادہ تر تازہ پھل اور کچی سبزیاں کھلائیے۔

کن پیڑوں کے لیے موثر ترین گھریلو دوا "ہراڑ" یا "ہری تکی" (Chebulic Myroblen) ہے۔ یہ ایک جڑی بوٹی ہے جسے پانی میں رگڑ کر اس کا لیپ بنا اور سوجی جگہ پر لگا دیا جاتا ہے۔ پیپل کے پتے گھی لگا کر آگ پر گرم کیے جاتے ہیں پھر پٹی کی صورت میں کن پیڑوں پر باندھ دیے جاتے ہیں۔ اس سے بھی بہت اچھے نتائج نکلتے ہیں۔ گھیکوار کے ڈنٹھل چھیل کر ان پر پسی ہلدی چھڑکیے اور تھوڑی سی رسوت بھی شامل کر کے کن پیڑوں پر باندھ دیجیے۔

مارچوب (Asparagus) کے بیج میتھی کے بیجوں کے ساتھ پیس کر لیپ بنا لیجیے اور جبڑوں پر لگا دیجیے۔ اس سے بھی سوجن اتر جاتی ہے۔

خون کی تمام بیماریوں میں قلت الدم، انیمیا (Anemia) یا "قلت خون" سب سے زیادہ عام ہے۔ ایک رپورٹ کی رو سے ایک ارب مرد و زن اس بیماری میں مبتلا ہیں۔ اس مرض میں جسم میں خون کے سرخ خلیوں کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ یہی سرخ خلیے ہمارے تمام جسمانی اعضا، غدود اور خلیوں تک آکسیجن پہنچاتے ہیں۔

خون کے سرخ خلیوں کی کمی سے ہمارے جسمانی اعضا کو مطلوبہ آکسیجن نہیں مل پاتی۔ یہ کیفیت چند دن برقرار رہے، تو انسان عام کمزوری، تھکن، قوت ارتکاز میں کمی، دل کی بے ترتیب دھڑکن، غنودگی، سرد ہاتھ پاؤں اور سر درد جیسے طبی خللوں کا نشانہ بن جاتا ہے۔

ہمارے بدن میں خون کے بیشتر سرخ خلیے ہڈیوں کے گودے (Bone marrow) میں بنتے ہیں۔ ان کی تشکیل میں فولاد، وٹامن بی ۱۲، فولک ایسڈ، دیگر معدنیات اور حیاتین حصہ لیتے ہیں۔ اگر جسم میں کسی وجہ سے فولاد، وٹامن بی ۱۲ اور فولک ایسڈ کی کمی ہو جائے، تو قدرتاً سرخ خلیوں کی پیدائش بھی گھٹ جاتی ہے۔ یہ انیمیا جنم لینے کی بڑی وجہ ہے۔ کسی باعث خون زیادہ بہنے سے بھی یہ عارضہ جنم لیتا ہے۔ خون کا ٹیسٹ کرانے سے اس بیماری کا پتا چلتا ہے۔

قلت خون کی تقریباً ۴۰۰ اقسام ہیں۔ یہ بھی اقسام مختلف وجوہ کی بنا پر پیدا ہوتی ہیں۔ اس لیے پہلے یہ تشخیص ضروری ہے کہ

قلت خون

انسان پر عام کمزوری طاری کر دینے والا مرض



انسان قلت خون کی کس قسم کا شکار ہوا ہے۔ اگر مرض کسی بیماری کے باعث چمٹا ہے، تو عموماً مریض کو خون لینا پڑتا ہے۔ دوسری صورت میں غذا سے قلت خون ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

گھریلو علاج

قلت خون کے علاج میں خوراک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ خون کے سرخ ذرات، ہیموگلوبن اور انزائمز پیدا کرنے کے لیے تقریباً سبھی غذاؤں کی ضرورت پڑتی ہے۔ اعلیٰ مصفا غذائیں مثلاً ڈبل روٹی، پالش کردہ چاول، چینی، آئس کریم، چینریاں اور پڈنگز وغیرہ جسم کو فولاد کی نعمت سے محروم کر دیتی ہیں۔ فولاد ہمیشہ اس کی قدرتی شکل میں کھانا چاہیے کیونکہ غیر نامیاتی (Inorganic) خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ وجہ یہ کہ اس کے وٹامن اور غیر سیر شدہ (Unsaturated fatty acids) روغنی تیزاب تباہ ہو جاتے ہیں۔ اس سے جگر کو شدید نقصان پہنچتا ہے۔ حمل بھی ساقط ہو سکتا ہے۔ یا بچے کی قبل از وقت یا بہت دیر سے ولادت ہو سکتی ہے۔

عام غذائیں جن میں قدرتی نامیاتی فولاد پایا جاتا ہے، وہ یہ ہیں: گندم اور دیگر غلہ جات، گندمی چاول، سبز پتوں والی سبزیاں، گوبھی، گاجر، قلفا، بیر، چیری، انگور، انجیر، کشمش، کھجور، آلو بخارا اور انڈے۔ یہ بات ثابت ہو چکی کہ صرف فولاد کی زیادہ مقدار کھانے سے ہیموگلوبن دوبارہ پیدا ہونے میں مدد نہیں ملتی۔ اس کے ساتھ مناسب مقدار میں پروٹین بھی ہونی چاہیے۔ غذا میں پروٹین کا درست تناسب ہونا بہت ضروری ہے۔ جب فولاد سے ہیموگلوبن تشکیل پائے، تب جسم میں تانبا بھی ہونا چاہیے۔

وٹامن بی ۱۲ بھی خون کی کمی دور کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ وٹامن عام طور پر حیوانی پروٹین خاص طور پر مویشیوں کے گردوں اور جگر میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ گوشت میں ہیموگلوبن اور سرخ ذرات خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔ لیکن اس سے چند مضرات بھی برآمد ہوتے ہیں۔ قلت خون

زبان

☆ انسان اپنے قدموں کی نسبت اپنی زبان کی وجہ سے زیادہ بری طرح پھسلتا ہے۔

☆ بہترین خصلت زبان کی حفاظت ہے۔

☆ زبان کی لغزش پاؤں کی لغزش سے زیادہ خطرناک ہے۔

(ماریہ ملک، لاہور)

ایک سبب، آنتوں میں پیدا ہونے والا تعفن ہے جو گوشت والی غذا سے پیدا ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں مویشی بہت سی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کا گوشت کھانے سے انسانی جسم کے لیے خطرات بڑھتے ہیں۔ تاہم وٹامن بی ۱۲ حاصل کرنے کے لیے معقول متبادل ذرائع دودھ، انڈے، پنیر اور مونگ پھلی ہیں۔ گندم اور سویابین میں بھی کچھ بی ۱۲ ہوتی ہے۔ سبزی خوروں کو اپنی خوراک میں دودھ، ڈیری مصنوعات اور انڈے شامل کرنے چاہئیں۔

انیمیا سے بچنے کے لیے بی کمپلیکس کی بھی وٹامن بشمول بی ۱۲ اور متذکرہ بالا قدرتی غذاؤں کا بھرپور استعمال کیجیے۔ دودھ، دہی اور پنیر کو خوراک کا حصہ بنا لیجیے۔ ان میں پروٹین اور وٹامنز بی پائے جاتے ہیں۔ فولاد کے جذب ہونے میں وٹامن سی مدد دیتا ہے۔ لہٰذا تر شاوہ پھل بھی کچھ نہ کچھ روزانہ کھائیے۔ چقندر کا رس، انیمیا سے صحت یابی کے لیے بہت مفید ہے کیونکہ اس میں پوٹاشیم، کیلشیم، سلفر، آئیوڈین، تانبا، کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فیٹس، وٹامن بی ا، بی ۲، نیاسین، بی ۶، وٹامن سی اور پی کی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ فولاد کی اچھی مقدار رکھنے کی وجہ سے چقندر کا رس، خون کے سرخ ذرات (R.B.Cs) پیدا کرتا، انھیں نئے سرے سے فعال بھی بناتا اور جسم کو تازہ آکسیجن بھی فراہم کرتا ہے۔ ◆◆◆





کمر درد

ریڑھ کی ہڈی کو نشانہ بنانے والا تباہ کن روگ

ہماری کمر عضلات، ہڈیوں اور لچک دار بافتوں کا مجموعہ ہے۔ ان میں سب سے اہم ریڑھ کی ہڈی (Spinal Cord) ہے۔ یہ چھتی ہڈی ۳۳ مہروں سے مل کر بنی ہے۔ ان سبھی مہروں کے درمیان اللہ تعالیٰ نے لچک دار ڈسکیں یا گدیاں رکھی ہیں۔ یہ ڈسکیں مہروں کو جھٹکوں اور رگڑ کی ضربات سے بچاتی ہیں۔

انسان طویل عرصہ سخت محنت کرے، بھاری اشیا اٹھائے، غیر معمولی جسمانی حرکات انجام دے، تو کمر کا کوئی نہ کوئی عضل، ہڈی، بافت، مہرہ، یا ڈسک درد کرنے لگتا ہے۔ تبھی کہا جاتا ہے کہ انسان ''کمر درد'' (Back Pain) کا نشانہ بن چکا۔ یہ ایک عام مرض ہے جو زندگی کے کسی نہ کسی موڑ پر تقریباً ہر انسان کو اپنا شکار کرتا ہے۔

خوش قسمتی سے انسان بروقت علاج کرائے اور موزوں اقدامات کرے، تو کمر درد سے چھٹکارا پا سکتا ہے۔ اکثر اوقات گھریلو علاج ہی سے یہ بیماری جاتی رہتی ہے۔ آپریشن کی ضرورت بہت کم پڑتی ہے۔

اگر گھریلو علاج سے دو تین ہفتوں تک کمر درد ٹھیک نہ ہو، تو ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔ وہ جسمانی معائنے اور طبی ٹیسٹوں کی مدد سے پتا چلائے گا کہ کمر کا کون سا عضل، مہرہ یا ڈسک سوزش زدہ ہے۔

یہ یاد رہے کہ بطور علاج شروع میں تو آرام مناسب ہے مگر کمر درد دور کرنے کی خاطر مسلسل آرام نہ کیجیے۔ بلکہ چلنا پھرنا اور ہلکے پھلکے کام جاری رکھیے۔ تاہم درد بڑھ جائے، تو پھر جسمانی سرگرمی روک دیجیے اور ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔ وہ عمر اور درد کی ماہیت دیکھ کر علاج تجویز کرے گا۔ دوران علاج عموماً درد کم کرنے والی ادویہ دی جاتی ہیں۔

گھریلو علاج

مریض کو چاہیے، وہ ایسی ورزشیں کرے جن سے مہروں کی ڈسکوں کو غذا کی فراہمی بہتر ہو سکے۔ یوں انحطاط کا عمل کچھ رک جاتا ہے جو عمر بڑھنے کی وجہ سے پیدا اور کمر سمیت پورے جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے محفوظ ورزشیں پیدل چلنا، تیراکی کرنا اور سائیکل چلانا ہیں۔ سائیکل چلاتے وقت کمر سیدھی رکھنا چاہیے۔ اپنے وزن کو کنٹرول کرنا بھی کمر درد پر قابو پانے کے لیے ضروری ہے۔

وزن زیادہ ہو، تو کمر کے نرم عضلات پر بوجھ بڑھتا رہے

گا۔ جو لوگ بیٹھ کر اپنے پیشہ ورانہ کاموں میں مصروف رہتے ہیں، انھیں چاہیے کہ وہ ہر گھنٹے بعد اٹھ کھڑے ہوں اور کام میں کچھ وقفہ آنے دیں۔ نرم گدوں والی نشستوں پر نہ بیٹھیں، اگر ایسا کرنا پڑے، تو پوزیشن کو تھوڑی دیر بعد بدل لیا کریں۔ کمر درد والے سونے کے لیے تخت سطح کا انتخاب کریں۔

انھیں اپنے پہلوؤں کے بل اس طرح سونا چاہیے کہ ٹانگیں گھٹنوں سے مڑی ہوئی ہوں اور جسم کے ساتھ ۹۰ درجے کا زاویہ بنائیں۔ زمین پر سے کوئی شے اٹھانی ہو، تو کمر نہ جھکائیں بلکہ گھٹنوں کو جھکا کر اس چیز کے قریب تر بیٹھیں اسے ہاتھ میں پکڑ کر کمر سیدھی رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ اٹھیں۔

کمر درد کے مریضوں کی خوراک کچی سبزیوں کے سلاد مثلاً ٹماٹر، گاجر، گوبھی، کھیرے، مولی، سلاد کے پتے اور کم سے کم دو نیم پکی یا ابلی سبزیوں پر مشتمل ہونی چاہیے۔ ان میں بند گوبھی، پھول گوبھی، گاجر یا پالک شامل ہیں۔ تمام پھل جی بھر کے کھائیں لیکن کیلا نہ کھائیں۔ ان مریضوں کو دن میں چار مرتبہ کھانا کھانا چاہیے۔

ناشتہ پھلوں اور دودھ کا ہو، دوپہر کو ابلی ہوئی سبزیاں اور چوکر نکالے بغیر آٹے والی چپاتی کھائیے۔ شام کو تازہ پھل استعمال کریں جبکہ رات کا کھانا کچے سلاد پر مشتمل ہونا۔ مرغن غذاؤں، مرچ مسالے والی چیزوں، تلی ہوئی اشیا، ورق، مٹھائی، چینی، چائے اور کافی سے پرہیز کریں۔ جو لوگ سگریٹ وغیرہ پینے کے عادی ہیں، وہ اس سے دور رہیں۔

وٹامن سی، وٹامن ڈی، کیلشیم اور فاسفورس ہڈیوں کو تقویت دینے والی معدنیات ہیں۔ انھیں وافر استعمال کیجیے۔ کمر کو گرم ٹکور کیجیے۔ انگیٹھی کی مدد سے زیریں بالائی شعاعوں کی حرارت پہنچنے سے کمر درد کو کافی افاقہ ہوتا ہے۔ ورزش کو اپنا معمول بنائیے۔ غذاؤں کے انتخاب میں احتیاط کیجیے، اس طرح اعصاب اور عضلات میں سختی کم ہو جائے گی۔

قرآن کے احکامات

- تم اپنی عاقبت کے لیے جو بھلائی کما کر آگے بھیجو گے، اللہ کے ہاں اسے موجود پاؤ گے، جو کچھ تم کرتے ہو وہ سب اللہ کی نظر میں ہے۔ (البقرۃ)
- جو لوگ اللہ کی راہ میں مارے جائیں انھیں مردہ نہ کہو، ایسے لوگ تو حقیقت میں زندہ ہیں مگر تمہیں ان کی زندگی کا شعور نہیں ہوتا۔ (البقرۃ)
- اللہ کی نافرمانی سے بچو اور خوب جان رکھو کہ ایک روز اس کے حضور میں تمہاری پیشی ہونے والی ہے۔ (البقرۃ)

(ذکیہ قادر، لیہ)

آیات قرآنی سے علاج

صبح و شام باوضو ہو کر سات مرتبہ اس آیت کو پڑھیں اور مریض پر دم کریں۔ پانی پر دم کر کے بھی مریض کو پلائیں۔ ان شاء اللہ درد جاتا رہے گا۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَجَعَلَ الظُّلُمٰتِ وَالنُّوْرَ ۵ ثُمَّ الَّذِیْنَ كَفَرُوْا بِرَبِّهِمْ یَعْدِلُوْنَ

(سورۃ انعام، آیت ۱، پارہ ۷)

یونانی علاج

۱۔ چرپٹہ ۵ تولہ، ۲۔ کوڑا سنگ ۵ تولہ، ۳۔ ستاور ۵ تولہ، ۴۔ مغز مصطگی؟ سرنجاں ۵ تولہ، ۵۔ موصلی سفید ۱ تولہ، ۶۔ فلفل دراز ۱ تولہ، ۷۔ فلفل سیاہ ۱ تولہ۔

تمام ادویات کا سفوف بنا کر بڑے سائز کے کیپسول بنا لیں۔ ایک کیپسول صبح و شام نیم گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں۔

کمزوری جسم

بعض اوقات تھکن نہیں ہوتی، تب بھی انسان جسم میں کمزوری محسوس کرتا ہے۔ یہ کمزوری عموماً کسی بیماری (بے خوابی، انفلوائنزہ، سرطان، امراض قلب) کے سبب جنم لیتی ہے۔ کمزوری زیادہ ہو جائے، تو جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔ اس کا شافی علاج غذا کے ذریعے کرنا ممکن ہے۔



گھریلو علاج

جو غذائیں اعصاب پُرسکون (Relaxed) کرتی ہیں، بے حد اہم ہیں کیونکہ گھبراہٹ اور پریشانی تمام عضلات میں سختی لاتی ہیں۔ جو توانائی اس سختی کے دوران ضائع ہو، غذا کے بڑے حصے کو استعمال کر ڈالتی ہے۔

اچھی صحت کے لیے اگرچہ تمام وٹامنز اور معدنیات کی ضرورت ہے لیکن ان میں سے وٹامن ڈی اور بی ۶، کیلشیم اور میگنیشیم سب سے اہم ہیں۔ وٹامن ڈی کا سب سے بڑا ذخیرہ، دودھ، مچھلی کا تیل اور سورج کی شعاعیں ہیں۔ کیلشیم دہی اور دودھ سے بھی حاصل ہوتا ہے۔ میگنیشیم سبز پتوں والی سبزیوں پالک، کرفس، شلغم، مولی اور چقندر میں ملتا ہے۔ یہ سبزیاں سلاد کی شکل میں یا ہلکی سی پکا کر کھائی جا سکتی ہیں۔

بھوک کی کمی، وٹامن بی کی ناکافی سپلائی کا نتیجہ ہے۔ اس وجہ سے معدہ، ہائیڈروکلورک ایسڈ کی کم مقدار پیدا کرتا ہے جبکہ یہ تیزاب خوراک ہضم کرنے اور وٹامنز کو خون میں جذب کرنے کے لیے بے حد اہم ہے۔ لہٰذا اس امر کی اشد ضرورت ہے کہ روزانہ کی خوراک میں وٹامن "بی" خاصی مقدار میں موجود ہو تاکہ خوب بھوک لگے، خوراک اچھی طرح ہضم ہو اور جسم سے اس کے اخراج کا نظام بھی عمدہ رہے۔

یہ وٹامن اناج کے سالم دانوں، گنے کی راب، بادام، اخروٹ، مونگ پھلی، سویابین، انڈوں اور مکھن میں بہ افراط ہوتا ہے۔ جو لوگ اپنے وزن میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں، ان کے لیے ویجی ٹیبل آئل بڑی اہمیت رکھتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن "ای" اور دیگر ضروری فیٹی ایسڈ پائے جاتے ہیں۔

کم وزن افراد کو تھوڑا تھوڑا کھانا کھاتے رہنا چاہیے کیونکہ یہ ساتھ ساتھ ہضم ہوتا رہتا ہے۔ دو صبح، دوپہر اور رات تین بار کھانے کے بجائے غذا کو چھے حصوں میں تقسیم کر لیں یعنی بڑے کھانوں کے درمیان تین چھوٹے کھانے بھی کھانے چاہئیں۔ خوراک کی وزن بڑھانے کی کوالٹی، اس میں موجود کیلوریز کے حساب سے ناپی جاتی ہے۔ وزن میں اضافے کے لیے خوراک میں کیلوریز یا حراروں کی تعداد مختلف سرگرمیوں میں خرچ ہو جانے والوں کی نسبت زیادہ ہونی چاہیے تاکہ ذخیرہ ہو جانے والی کیلوریز چربی کی صورت جسم میں اسٹور ہوتی رہیں۔ نصف کلو وزن فی ہفتہ بڑھانا ہو، تو اس کے لیے روزانہ اوسطاً ۵۰۰ کیلوریز زائد جمع کرنا پڑتی ہیں۔

وزن بڑھانے کے خواہشمند مصفا غذاؤں مثلاً سفید آٹا، اس سے بنی ہوئی اشیا اور سفید چینی کا استعمال ترک کر دیں۔ یہ صحت کے لیے تباہ کن ہیں۔ مصفا کاربوہائیڈریٹس اور فیٹس کی وافر مقدار کھانے سے وزن میں اضافہ تو ہو جاتا ہے لیکن اس سے عام صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔ لہٰذا غذا میں القلائن مادے شامل کرنے کی کوشش کیجیے۔ یعنی پھل اور سبزیاں نسبتاً زیادہ استعمال کیجیے۔ خوراک میں القلائن اشیا ۸۰ فیصد اور تیزاب پیدا کرنے والی ۲۰ فیصد ہونی چاہئیں۔ تیزابی غذا، اناج اور پھلیوں والی اشیا مثلاً مسور وغیرہ سے حاصل ہوتی ہے۔ کیفین والے مشروبات یعنی سافٹ ڈرنکس، کافی اور چائے وغیرہ کا استعمال کم کر دیجیے۔ تمباکو نوشی بالکل ترک کر دینی چاہیے۔ کھانے کے ساتھ پانی نہ پیجیے بلکہ کھانے سے نصف گھنٹا پہلے یا ایک گھنٹا بعد پیجیے۔

علاج بذریعہ دودھ

فطری طریق علاج کے ماہرین وزن بڑھانے کی خاطر دیگر غذائیں چھوڑ کر صرف دودھ کو بطور غذا استعمال کرنے پر زور دیتے ہیں۔ ان کا تجویز کردہ طریقہ یہ ہے کہ ابتدا میں تین دن تک پانی اور لیموں کے رس پر مبنی فاقہ کیجیے تاکہ معدے اور پورے نظام ہضم کی صفائی ہو جائے۔ چوتھے دن صبح آٹھ بجے سے رات آٹھ بجے تک ہر دو گھنٹے بعد ایک گلاس دودھ پیجیے۔ اگلے روز ہر ڈیڑھ گھنٹے بعد ایک گلاس دودھ اور پھر اگلے دن ہر گھنٹے بعد ایک گلاس پیجیے۔

بعدازاں دودھ کی مقدار میں اسی تناسب سے اضافہ کرتے جائیے۔ یعنی صبح آٹھ بجے سے رات آٹھ بجے تک ہر آدھے گھنٹے بعد ایک گلاس پیجیے۔ بشرطیکہ اس مقدار کو آسانی سے برداشت کر سکیں۔ دودھ تازہ اور بغیر ابالے پئیں۔ البتہ اگر چاہیں، تو معمولی سا گرم کر لیں۔ "اسٹرا" (نلکی) کے ذریعہ آہستہ آہستہ پئیں۔ کوشش کریں کہ دودھ پاسچرائزڈ بھی نہ ہو۔

وزن میں اضافے کے لیے انجیر بھی بہترین پھل ہے۔ اس میں جلد ہضم ہونے والی شوگر کی کافی مقدار موجود ہے جو انسانی جسم کو قوت اور فربہی عطا کرتی ہے۔ ورزشوں کو معمولات کا حصہ بنا لیجیے۔ پیدل چلنا، یوگا کی مشقیں کرنا، مراقبہ کرنا اور مالش کرانا جسم کی لاغری دور کرنے کے لیے بے حد مفید ہے کیونکہ ان سے خوب گہری نیند آتی ہے۔ متوازن غذا، مناسب ورزش، مناسب آرام اور جذباتی توازن صحت کے لیے بہت ضروری عوامل ہیں۔

◆◆◆

احکامِ الٰہی

- سب مل کر اللہ کی رسی کو مضبوطی سے تھام لو اور تفرقہ میں نہ پڑو۔ (آلِ عمران)
- کوئی ذی روح اللہ کے اذن کے بغیر نہیں مر سکتا، موت کا وقت تو لکھا ہوا ہے۔ (آلِ عمران)
- بے شک آسمانوں اور زمین کے پیدا کرنے میں اور رات اور دن کے بدل کر آنے میں عقل والوں کے لیے نشانیاں ہیں۔

(محبوب اقبال خان، کبیر والا)



انسان جب زیادہ کھائے، تو جسم زائد حراروں (کیلوریز) کو چربی کی شکل میں ذخیرہ کر لیتا ہے۔ اسی دوران وہ کام کاج نہ کرے اور زیادہ وقت بیٹھ کر گزارے، تو اس کے بدن میں چربی کی مقدار بڑھتی چلی جاتی ہے۔ یوں وہ فربہ ہو جاتا ہے۔ یہ کوئی اچھی علامت نہیں کیونکہ موٹاپا کئی خطرناک بیماریوں مثلاً امراض قلب، ذیابیطس، کم نیند، سرطان اور گٹھیا کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے۔

موٹاپا

ضرر رساں امراض کو دعوت دینے والی بیماری

بعض بیماریاں مثلاً پریڈر۔ ولی اجتماع علامات (Prader-Willi Syndrome)، کشنگز (Cushing's) اجتماع علامات بھی فربہی کو جنم دیتے ہیں۔ نیند کی کمی، حمل اور ناقص غذائی عادات بھی موٹاپے کو دعوت دیتی ہیں۔ ڈپریشن، الرجی، ذیابیطس اور نفسیاتی امراض کی ادویہ بھی بعض اوقات انسان کو فربہ کر دیتی ہیں۔

عام طور پر جس عورت کی کمر ۳۵ انچ اور مردانہ کمر ۴۰ انچ سے زیادہ ہو جائے، تو اسے فربہ کہا جاتا ہے۔ تب انسان موٹاپے سے وابستہ مسائل کا شکار ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر جسمانی معائنے اور بعض ٹیسٹوں کی مدد سے بھی جانتا ہے کہ آیا آپ فربہی کا نشانہ بن چکے!

موٹاپے کا علاج ایک طویل اور پیچیدہ عمل ہے۔ مقصد یہ ہوتا ہے کہ انسان کا وزن کم ہو جائے۔ اس ضمن میں غذا، کم کھانا، طرز زندگی میں تبدیلی اور ورزشیں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ معاملہ خطرناک ہو، تو دوران علاج ادویہ بھی استعمال کرائی جاتی ہیں۔

گھریلو علاج

موٹاپے کا اہم غذائی علاج مریض کو سات سے دس دن تک ''رس والا فاقہ'' کرانا ہے۔ اس دوران اسے لیموں، چکوترہ، کنو، مالٹا، انناس، گوبھی



اور قلفے کا رس پینا ہوگا۔ ۳۰ دن تک طویل فاقہ کر سکتا ہے لیکن کسی ماہر معالج کی نگرانی کی ضرورت ہوگی۔ بصورت دیگر دو ماہ کے لیے اسے متعدد مختصر فاقے کرنا ہوں گے۔

اس کے بعد مریض چار پانچ دن صرف پھلوں پر مبنی غذا کھائے۔ دن کے تینوں اوقات میں تازہ کنو، مالٹے، چکوترا، انناس اور پپیتا کھائے جائیں۔ بعدازاں بتدریج کم کیلوریز والی متوازن غذائیں استعمال کی جائیں۔ خاص طور پر کچے پھل، سبزیاں اور تازہ رس استعمال کرنے کی کوشش ہونی چاہیے۔

زیادہ چربی والی غذائیں بند یا کم کر دیں۔ مثلاً مکھن، پنیر، چاکلیٹ، بالائی، آئس کریم، چربیلا گوشت، تلی ہوئی اشیا اور زیادہ کاربوہائیڈریٹس والی چیزیں مثلاً بریڈ، کینڈی، کیک، پیسٹری، سموسے، دالیں، آلو، چینی، شربت، پڈنگ، بازاری مشروبات اور الکوحل وغیرہ۔

کھانے کی چند اہم ہدایات یہ ہیں:

۱۔ نوالے کو اتنا چبا کر کھائیے کہ وہ منہ کے اندر ہی گھل جائے۔

۲۔ جب تک اچھی طرح بھوک محسوس نہ ہو، ہرگز نہ کھائیے۔

۳۔ کھانے کے ہر نوالے کو نعمت سمجھ کر کھائیے اور مزے لے لے کر چباتے رہیے تاوقتیکہ یہ حلق سے اتر جائے۔

۴۔ تھکاوٹ، غم اور غصے کی حالت میں ہرگز کھانا نہ کھائیے۔ کھانے کے اوقات میں ناخوشگوار موضوعات نہ تو سوچیے اور نہ ان پر گفتگو کیجیے۔

شہد وزن کم کرنے میں بڑی مدد دیتا ہے۔ یہ جسم میں جمع شدہ چربی حرکت میں لا کر اسے بطور توانائی استعمال کراتا ہے۔ روزانہ ۱۰ گرام شہد گرم پانی کے ساتھ لینا شروع کیجیے پھر اس مقدار میں بتدریج اضافہ کرتے جائیے۔

شہد اور لیموں کے رس والا ''فاقہ'' موٹاپے پر قابو پانے کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس سے نہ تو توانائی میں کمی آتی ہے اور نہ بھوک ختم ہوتی ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ نیم گرم پانی میں ایک چمچی شہد اور نصف لیموں کا رس ملا کر تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد پیتے رہیے۔ ایک اور مفید نسخہ صرف لیموں کے رس کا ''فاقہ'' کرنا ہے۔ پہلے روز مریض صرف پانی پیتا رہے۔ دوسرے دن تین لیموؤں کے رس میں اتنی ہی مقدار پانی ملا کر پی لیا جائے۔ اس سے اگلے روز چار لیموؤں کے رس میں اتنی ہی مقدار پانی ملا کر پی لیجیے۔ اس سے اگلے روز ایک لیموں کا اضافہ کرتے جائیے حتیٰ کہ روزانہ بارہ لیموؤں کا رس پینے لگیں۔ پھر اسی طریقے سے روزانہ ایک لیموں کم کرتے جائیے حتیٰ کہ تین لیموں روزانہ تک پہنچ جائیں۔ پہلے دو دن مریض خود کو بہت کمزور اور بھوکا محسوس کر سکتا ہے لیکن بعد میں اس میں قوت برداشت پیدا ہو جاتی ہے۔

بند گوبھی کا استعمال مفید گھریلو نسخہ ہے۔ بند گوبھی میں قیمتی ٹارٹارک ایسڈ پایا جاتا ہے جو شوگر اور کاربوہائیڈریٹس کو چربی میں تبدیل کرنے سے روکتا ہے، اسی لیے اس سے وزن گھٹانے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ اس کو کھانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ بند گوبھی کا سلاد بنا لیجیے۔ تھوڑا تھوڑا دن بھر کھاتے رہیے، یہ آسان ترین ڈائٹنگ ہے۔

ایک سو گرام بند گوبھی میں ۲۷ کیلوریز ہوتی ہے۔ جبکہ اسی مقدار کی گندم کی روٹی ۲۴۰ کیلوریز رکھتی ہے۔ چناں چہ بند گوبھی غذائی لحاظ سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ علاوہ ازیں اس سے پیٹ بھرا بھرا محسوس ہوتا ہے اور یہ آسانی سے ہضم بھی ہو جاتی ہے۔

غذائی علاج کے ساتھ ساتھ مریض یا مریضہ کو وزن کم کرنے کے دیگر قدرتی طریقے بھی اختیار کرنے چاہئیں۔ ورزشیں اس ضمن میں مفید کردار ادا کرتی ہیں۔ ان کی بدولت جسمانی چربی میں جمع شدہ کیلوریز جلد استعمال ہو جاتی ہے اور بدن سے اکڑن بھی کم ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں عضلات میں بھی کساؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ شروع شروع میں صرف پیدل چلنا ہی کافی ہے۔ بعدازاں دوڑنا، تیراکی کرنا، کشتی چلانا اور دیگر سخت ورزشیں بھی کیجیے۔

علاوہ ازیں غم و غصہ، تشویش، حسد اور دشمنی والے جذبات بھی بالائے طاق رکھ کر اپنے اندر مثبت جذبے پیدا کیجیے۔ تاکہ خوش و خرم رہ سکیں اور دوسروں سے دشمنی بھی مول نہ لیں۔

اس مرض سے نجات کے لیے ورزش کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ ذیل کی ورزش بھی مفید ثابت ہوئی ہے:

دونوں پاؤں جوڑ لیں، بازوؤں کو سر پر رکھیں اور بالکل سیدھا کھڑا ہو کر اب آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب جھکیں، پھر اسی طرح آگے کی جانب جھکیں۔ دس پندرہ منٹ روزانہ یہ معمول چند دنوں میں اپنے اثرات سامنے لے آئے گا۔ بیشتر لوگ موٹاپے سے نجات اس لیے نہیں پا سکتے کہ ان میں ارادے کی استقامت نہیں ہوتی اور غذائی معمولات میں تبدیلی اور ورزش کو باقاعدہ معمول نہیں بناتے۔ مستقل ورزش کا عمل اور چکنائی سے پرہیز سے موٹاپے سے نجات پائی جا سکتی ہے۔

موٹاپا کم کرنے کے لیے ایک نسخہ یہ ہے: لیموں کا رس تازہ گلاس پانی میں ملا کر صبح نہار منہ پینے کا ایک ماہ عمل کیجیے۔ دوائی تدبیر کے طور پر نہار منہ معجون صبر ایک چمچہ ہمراہ عرق زیرہ پانچ تولے (آدھا کپ) دو ماہ تک پینا مفید ثابت ہوا ہے مگر پرہیز اور غذائی احتیاط لازمی شرط ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

نماز فجر کے بعد تین سو تیرہ بار اس آیت مبارکہ کو تلاوت کر کے پانی پر دم کریں اور نہار منہ مریض کو پلائیں۔ اکتالیس یوم یہی عمل کریں۔ اللہ نے چاہا تو موٹاپے سے نجات مل جائے گی۔

وذا النّون اذ ذّھب مغاضبًا فظنّ ان لّن نّقدر علیہ فنادی فی الظّلمٰت ان لّا الٰہ الّا انت سُبحٰنک ۵ انّی کنت من الظّلمین

(سورہ انبیا آیت: ۸۷، پارہ ۱۷)

یونانی علاج

تمام ادویات کا سفوف بنا مناسب مقدار میں عرق گلاب شامل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ۲ تا ۴ گولیاں کھانا کھانے کے بعد صبح، دوپہر، شام عرق سونف یا پانی کے ساتھ لیں۔

۱۔ نوشادر ۱ تولہ، ۲۔ خوردنی نمک ۱ تولہ، ۳۔ نمک سیاہ ۱ تولہ، ۴۔ سہاگہ بریاں ۱ تولہ، ۵۔ نرکچور ۱ تولہ، ۶۔ چھلکا ہریڑ کابلی ۱ تولہ، ۷۔ ہریڑ سیاہ ۱ تولہ، ۸۔ بائبڑنگ ۱ تولہ، ۹۔ فلفل سیاہ ۱ تولہ، ۱۰۔ شیشہ نمک ۱ تولہ، ۱۱۔ سونٹھ ۱ تولہ۔

پالک میں وٹامن اے خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کا لگاتار استعمال موٹاپے کو ختم کر دیتا ہے۔ ◆◆◆

غدۂ نخامیہ

غدۂ نخامیہ (Pituitary Gland) انسانی جسم کے غدودی نظام میں ایک ہدایت کار کے فرائض انجام دیتا ہے۔ ناک کے عین پیچھے اور دماغ کے نیچے واقع ہے۔ اگر اس میں کوئی نقص یا کسی قسم کی کمزوری ہو تو جسم میں چربی زیادہ ہو جاتی ہے اور مردوں میں عورتوں کی صفت پیدا ہونے لگتی ہے۔ مرغن غذاؤں، چربی والی اجزا کے استعمال اور کام کاج کی کثرت سے اس غدہ میں خرابی ہوتی ہے۔ اس کے اگلے حصوں کا تعلق جسمانی نشوونما سے ہوتا ہے۔ اگر اس حصے کی نشوونما پوری نہ ہو تو آدمی کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے۔ اگر یہ غدود زیادہ بڑھ جائے تو قد بہت لمبا ہو جاتا ہے۔

جب یہ اپنے ہارمون کو کم مقدار میں خارج کرے تو دماغی اور جسمانی نشوونما رک اور آواز دھیمی ہو جاتی ہے۔ بال گرنے لگتے ہیں، جلد موٹی اور حرارت غریزی کم ہو جاتی ہے۔ لیکن غدہ بہت زیادہ رطوبت خارج کرنے لگے تو نبض کی رفتار تیز ہوتی ہے، پسینا بے تحاشا آتا ہے اور اعصابی بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ وٹامن بی کا استعمال اس غدہ پر مثبت اثرات ڈالتا ہے۔ ہم یہ حیاتین خمیر، انڈے، دودھ، گندم، کلیجی، بھیجا، مغزیات، خوبانی، سیب، خشک آلو بخارے، آلو، چقندر، گاجر، گریپ فروٹ، دہی کھا کر حاصل کر سکتے ہیں۔ (حکیم سید منظور علی)



کھانسی

بیماریوں کے خلاف قدرتی دفاعی نظام

انسان کے حلق یا سینے میں کوئی شے اٹک جائے، تو یک دم اسے کھانسی آجاتی ہے۔ گویا یہ انسان کو مشکل سے نکالنے کا قدرتی طریقہ ہے۔ لیکن جب انسان کو بار بار کھانسی آنے لگے، تو اس کے معنی ہیں کہ وہ کسی بیماری میں مبتلا ہو چکا۔

کھانسی کی دو بڑی اقسام ہیں: خشک اور بلغمی ... بلغمی کھانسی میں بلغم نکلتا ہے۔ کھانسی کو ''عارضی'' اور ''شدید'' اقسام میں بھی تقسیم کیا جاتا ہے۔ عارضی کھانسی دو تین ہفتے میں ختم ہو جاتی ہے۔ جبکہ شدید کھانسی تین ہفتے بعد بھی چمٹی رہتی ہے۔

کھانسی عموماً سانس اور پھیپھڑے کی بیماریوں، دمہ، نمونیا، فلو، بخار، سگریٹ نوشی وغیرہ سے جنم لیتی ہے۔ جب متعلقہ بیماری کا علاج ہو جائے، تو کھانسی بھی جاتی رہتی ہے۔

گھریلو علاج

کھانسی کی پہلی علامت ظاہر ہوتے ہی مریض کو محض ''پانی فاقہ'' شروع کر دینا چاہیے۔ اس کے سوا کوئی مائع نہ ٹھوس چیز نہیں کھانی چاہیے۔ پانی خواہ ٹھنڈا پیا جائے یا گرم، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ مریض کو پانی کا ذائقہ اچھا نہیں لگتا تاہم اسے پہلے چند روز تک دن میں تین چار گلاس پانی ضرور پینا چاہیے۔ اس مقدار کو آہستہ آہستہ بڑھا کر پانچ چھے گلاس یا اس سے بھی زیادہ کر دینا چاہیے۔ اس عرصے میں مریض روزانہ ایک بار سات یوم گرم پانی کا انیما کراتا رہے۔

دن میں دو یا تین مرتبہ چھاتی پر گرم پٹیاں رکھیے جو ہر بار گھنٹا بھر چھاتی پر رکھی رہنی چاہئیں۔ اگر بخار تیز ہو جائے، تو ٹھنڈی پٹیاں رکھیے۔ تاہم جب افاقہ ہو، تو گرم پٹیاں رکھنا ہی مناسب ہوگا۔

گرمائش شدید درد کم کرنے میں ہمیشہ مددگار ہوتی ہے۔ دن میں آدھے آدھے گھنٹے کے لیے چھاتی پر گرم پٹیاں رکھتے رہیے۔ اس دوران مریض کو گہرے گہرے سانس لیتے رہنا

چاہیے۔ مریض کو مناسب آرام اور تازہ ہوا کی فراہمی دینے کا لازماً اہتمام کیجیے۔

کھانسی خشک ہو، تو مریض کی چھاتی کو کس کر باندھ دینے سے کافی آرام آجاتا ہے۔ اس صورت میں گرم پٹی استعمال کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ مریض کو روزانہ ایک ایک گھنٹہ تک ۱۰۰ اور ۱۰۲ فارن ہائٹ کے معتدل پانی میں غسل کرتے ٹب میں لیٹنا چاہیے۔ اس سے بھی کافی سکون مل جاتا ہے۔

جونہی شدید علامات ماند پڑیں، مریض کو دودھ بطور غذا استعمال کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ پہلے روز ہر دو گھنٹے بعد ۲۵۰ ملی لیٹر دودھ، دوسرے روز ہر ڈیڑھ گھنٹے بعد، تیسرے دن ہر گھنٹے بعد، پانچویں دن اور اس کے بعد ہر ۴۵ منٹ کے بعد دودھ کی یہ مقدار پہنچنی چاہیے۔ تاہم مجموعی مقدار چار لیٹر روزانہ سے نہیں بڑھنی چاہیے۔ مریض کو اس کے ہمراہ ایک مالٹا یا کنو بھی روزانہ کھانا چاہیے۔

جب صحت اور توانائی آنا شروع ہو جائے، تو مریض کو روزانہ کوئی ہلکی پھلکی ورزش بھی کرنی چاہیے۔ تاہم اس سے تھکاوٹ پیدا نہ ہو۔ دھوپ اور تازہ ہوا کا اہتمام بھی ہونا چاہیے۔ جسم پر خشک تولیے کی رگڑ یا مالش بھی بہت مفید ہے۔ جسم پر اگر کسی اور مرض کی وجہ سے کوئی زخم یا پھوڑا ہو اس کا خیال رکھا جانا چاہیے۔

کھانسی پرانی ہو، تو اس کا علاج بھی اسی طرح غذا اور حرارت کے ذریعے کیجیے۔ مریض کی قوت مدافعت میں اضافہ کرنے اور جسم کو زہریلے مادوں سے نجات دلانے کا خصوصی اہتمام ہونا چاہیے۔ اس کے لیے مختصر فاقے کرنا اور دودھ کو بطور واحد غذا اپنانا مفید ہے۔

اگر مریض کو کالی کھانسی لاحق ہے، تو علاج کا آغاز "رس فاقہ" کرانے سے کیجیے۔ چند دن اسے صرف رس، (کنو مالٹا) اسی مقدار میں پانی ملا کر پلاتے رہیے۔ اسے اس عرصے میں دودھ تک نہیں دیا جانا چاہیے۔ آنتوں کی صفائی کے لیے ہر روز انیما دیتے رہیے۔ قبض کی صورت میں کیسٹر آئل پلائیے۔ اس سے پیٹ کے عضلات کا درد بھی دور ہو جائے گا جو مسلسل کھانسنے کی وجہ سے ہوا کرتا تھا۔ گلے اور چھاتی کے اوپر کی جانب ٹھنڈی پٹیاں لگاتے رہیے۔ اس دوران معدنی نمک سے غسل کرانا بھی فائدہ مند ہوگا۔

جب شدید نوعیت کی علامات میں کمی آجائے، تو چند دن صرف تازہ پھل، سیب، کنو، مالٹا، انناس اور پپیتا کھلائیے۔ صحت ذرا مزید بہتر ہونے پر مریض کو عمر کے لحاظ سے اچھی متوازن غذا دیجیے۔ نیز تازہ پھل اور تازہ سبزیوں کا رس دودھ کے ہمراہ پلائیے۔

مزید نسخے

بعض گھریلو نسخے کالی کھانسی کے لیے بے حد مفید ہیں جن میں لہسن کا استعمال بھی شامل ہے۔ مریض کو لہسن کا شربت پانچ پانچ قطرے، دن میں دو تین بار پلائیے۔ اگر کھانسی شدید ہو، تو پانچ کے بجائے سات سات قطرے دیجیے۔ اسی طرح ادرک کا رس بھی، میتھی کے جوشاندے کی ایک پیالی میں ملا کر پلانے سے اچھے نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

مولی کا شربت بھی کالی کھانسی کے لیے بڑا مفید ہوتا ہے۔

مولی کا رس ایک چمچ اور شہد ایک چمچ، باہم ملا کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا لیجیے۔ یہ مریض کو دن میں تین بار دیجیے۔

روغن بادام بھی کالی کھانسی کا موثر علاج ہے۔ ایک چمچ روغن بادام میں دس قطرے سفید پیاز کا رس اور دس قطرے ادرک کا رس ملا کر بچے کو دن میں تین بار پلائیے۔ یہ دو ہفتے تک پلاتے رہنے سے کھانسی پر مکمل قابو پایا جا سکتا ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

اس سورہ کو اکتالیس بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔ سات یوم یہ عمل دہرانے سے ان شاء اللہ صحت یابی ہوگی۔

الم نشرح لک صدرک لا ووضعنا عنک

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ٥ الَّذِيْٓ اَنْقَضَ ظَهْرَكَ ٥ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ٥ فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٥ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ٥ فَاِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ وَاِلٰى رَبِّكَ فَارْغَبْ

(سورہ الم نشرح، مکمل، پارہ ۳۰)

یونانی علاج

۱۔ گل گاؤ زبان ۲ تولہ، ۲۔ گاؤ زبان ۲ تولہ، ۳۔ گل بنفشہ ۲ تولہ، ۴۔ زوفا ۱ تولہ، ۵۔ ملٹھی ۱ تولہ، ۶۔ ابریشم مقشر ا تولہ، ۷۔ عناب ۱۰ تولہ۔

یہ تمام ادویات ڈیڑھ کلوگرام پانی میں چوبیس گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔ پھر پانچ جوش دے کر چھان لیں اور چھنا ہوا پانی آگ پر چڑھا دیں۔ تین پاؤ رہ جانے پر ایک کلو چینی اور ایک پاؤ شہد شامل کر کے قوام بنالیں۔ صبح دوپہر شام کھانے کے دو چمچ پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

ناریل خشک اور تازہ، دونوں حالتوں میں کھایا جاتا ہے۔

تازہ کھوپرے کو کوٹنے سے دودھ جیسی رطوبت نکلتی ہے۔ یہ رطوبت کالی کھانسی اور دمے کے مریضوں کو دو چمچ اور بچوں کو ایک چمچ صبح، دوپہر اور شام کو دینے سے ان امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

آنکھ میں کچھ گر جانا

آنکھ میں عموماً گرد، مٹی، پلکوں کے بال یا اڑتے ہوئے پروانے گر جاتے ہیں۔ ان میں سے اکثر بہت آسانی کے ساتھ نکالے جاسکتے ہیں، تاہم اگر کوئی چیز آنکھ کے ساتھ چپک جائے، تو اسے زبردستی نکالنے کی کوشش آنکھ کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

مطلوبہ مقاصد

آنکھ کو زخمی ہونے سے بچانا، گری ہوئی چیز نکالنا۔

درکار اشیا

پانی کا جگ یا آنکھ دھونے والا جراثیم کش محلول، بڑا پیالا، تولیہ، گیلے گاز پیڈ اور صاف رومال۔

۱۔ متاثرہ فرد کو بٹھا دیں

☆ اسے ہدایت کریں کہ آنکھیں رگڑنے اور ملنے سے گریز کرے۔

☆ روشنی کی جانب رخ کر کے کرسی پر اس طرح بٹھا دیں کہ اس کی کمر کا جھکاؤ پیچھے کی جانب ہو۔

۲۔ آنکھ کا معائنہ کریں

☆ متاثرہ شخص کے پیچھے کھڑے ہو جائیں اور اسے اوپر دیکھنے کی ہدایت کریں۔

☆ تھوڑی کو سہارا دے کر چہرہ اوپر اٹھائیں اور پپوٹے کھول کر مطلوبہ چیز تلاش کریں۔

۳۔ آنکھ کے پپوٹے سے چیز نکالنا

☆ اگر آپ کو آنکھ کے پپوٹے یا سفید حصے پر کوئی چیز گری ہوئی نظر آرہی ہو، تو آنکھ کے اندر پانی یا جراثیم کش محلول ڈال کر اسے نکالنے کی کوشش کریں۔ اس سے قبل، ایک تولیہ لے کر متاثرہ فرد کے کندھے پر ڈال لیں اور ہاتھ میں پیالا پکڑا دیں، تاکہ اس کے کپڑے گیلے نہ ہوں۔

☆ اگر یہ طریقہ بھی کارگر نہ ہو، تو گاز پیڈ یا صاف رومال کی مدد سے اسے نکالنے کی کوشش کریں۔

خسرہ



خسرہ بے حد متعدی بیماری ہے جو بچوں میں بہت عام ہے۔ دنیا بھر کے اکثر بچے اپنی زندگی کے ابتدائی مرحلے میں اس سے دوچار ہوتے ہیں۔ یہ بیماری عموماً سردیوں میں حملہ آور ہوتی ہے۔ خسرہ جنم لینے کا سبب ایک وائرس ہوتا ہے۔

گھریلو علاج

بچے کو کنو، مالٹے اور لیموں کا رس بکثرت پلائیے۔ خسرے کی وجہ سے بچے کو بھوک کم لگتی ہے، لہٰذا وہ رس کو آسانی سے پیتا رہے گا۔ مریض کو کھلے ہوا دار کمرے میں رکھیے لیکن اس میں تیز روشنی نہیں ہونی چاہیے کیونکہ وہ اس کی آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔ روشنی نہ صرف کم ہونی چاہیے بلکہ کسی شیڈ میں سے گزار کر لائی جانی چاہیے۔

علاج کا مقصد بخار کم کرنا اور جسم کو زہریلے مادوں سے نجات دلانا ہونا چاہیے۔ اس کے لیے نیم گرم پانی سے بچے کو ہر صبح انیما دیجیے۔ اور صبح اور شام اس کے پیٹ پر مٹی کا لیپ لگانے چاہئیں جبکہ چھاتی پر کئی بار ٹھنڈی پٹیاں لگائی جانی چاہئیں۔ ہر روز نیم گرم پانی سے بچے کو نہلائیے تاکہ خارش میں کمی آسکے۔ اگر آپ پانی میں نیم کے پتے ابال کر اس کا پانی بھی شامل کیا جائے، تو غسل کا فائدہ مزید بڑھ سکتا ہے۔

جونہی بچے کی حالت بہتر ہو اسے مزید چند دن کے لیے صرف پھل کھلائیے۔ بعدازاں بتدریج متوازن غذا کھلانا شروع کر دیجیے۔

خسرے کے لیے بعض گھریلو نسخے مروج ہیں جن میں سے ایک نسخہ کنو یا مالٹے کا رس ہے۔ جب مریض کی قوت ہاضمہ کو شدید نقصان پہنچ جائے، تو اس کا خون زہر آلود اور لعاب کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ زبان پر ایک تہ سی جم جاتی ہے۔ پانی اور خوراک کے لیے اس کی طلب بھی کم ہو جاتی ہے۔ مالٹے یا کنو کے رس میں کوئی "فلیور" (ذائقہ تبدیل کرنے والی چیز) ملا دی جائے۔ تو یہ مریض کے لیے زیادہ مرغوب ہو جاتا ہے۔

لیموں کا رس بھی خسرے کے دوران لگنے والی پیاس کو بجھانے کے لیے بہت کارگر ہے۔ ۱۵ سے ۲۵ ملی لیٹر تک رس میں پانی ملا کر مریض کو پلاتے رہیے۔

ہلدی بھی خسرے کے لیے موثر گھریلو نسخہ ہے۔ ہلدی کی کچی جڑیں دھوپ میں خشک کر کے باریک پیس لیجیے۔ اس میں چند قطرے شہد اور کریلے کے پتوں کا رس شامل کر کے مریض کو پلانے سے کافی فائدہ پہنچتا ہے۔ ملٹھی کا سفوف بھی شہد میں ملا کر مریض کو کھلایا جاتا ہے۔ خسرے کے دوران ہونے والی کھانسی اس سے رفع ہو جاتی ہے۔ اس کھانسی کے لیے "جو" کا پانی، روغن بادام میں ملا کر پلایا جاتا ہے۔ مناسب ہے کہ یہ پانی مریض کو دن میں بار بار پلایا جائے۔

خسرے میں مبتلا بچوں کو دوسرے بچوں کے قریب نہ لے جائیے تاکہ بیماری منتقل ہونے پائے۔ گھر میں صفائی ستھرائی کا معقول بندوبست کیجیے اور مریض کو ہوا سے ہرگز نہ بچیے۔

◆◆◆

گلہڑ

غدہ درقیہ کی انوکھی بیماری



ہمارے گلے میں واقع تتلی نما غدہ درقیہ (تھائرائیڈ) اہم ہارمون خارج کرتا ہے۔ انہی ہارمونوں کی مدد سے ہمارا نظام استحالہ (میٹابولزم) عمدگی سے کام کرتا ہے۔ ان ہارمونوں کی پیداوار کے لیے ضروری ہے کہ ہمارے جسم میں آیوڈین معدن وافر مقدار میں موجود ہو۔

جب انسانی جسم میں آیوڈین کی کمی ہو تو غدہ درقیہ سوج کر پھول جاتا ہے۔ یہ طبی خلل اصطلاح میں گلہڑ (Goiter) کہلاتا ہے۔ آیوڈین کی کمی کے علاوہ بعض امراض مثلاً گریوز مرض (Graves Disease)، سرطان اور حمل بھی گلہڑ پیدا کرتے ہیں۔

گلہڑ تکلیف دہ مرض نہیں، تاہم اس کے باعث گلے میں کھچاؤ رہتا ہے۔ کھانسی آتی اور آواز بھرا جاتی ہے۔ کھانا نگلتے ہوئے درد ہوتا ہے۔ نیز سانس بھی آسانی سے نہیں لیا جاتا۔

ڈاکٹر مختلف طبی ٹیسٹوں کی مدد سے گلہڑ کا پتا چلاتے ہیں۔ جب مرض کی تشخیص ہو جائے، تو گلہڑ کی جسامت، علامات اور وجوہ کے بارے میں جان کر ڈاکٹر علاج شروع کرتا ہے۔ یہ عموماً ادویہ پر مشتمل ہوتا ہے۔

اگر غدہ درقیہ پھول چکا یا سرطان کا شکار ہے، تو بذریعہ آپریشن اسے نکال دیا جاتا ہے۔

گھریلو علاج

گلہڑ کا عمدہ علاج نظام جسمانی کو آلائشوں سے پاک، معقول و متوازن غذاؤں کا استعمال اور جسم کو حسب ضرورت مناسب آرام مہیا کرنا ہے۔ علاج کی طرف پہلا قدم "رس فاقہ" ہے۔ آنتوں کو بھی روزانہ نیم گرم پانی سے صاف (انیما) کرتے رہیے۔

اس "رس فاقے" کے بعد مریض کو مزید تین دن پھلوں اور دودھ پر گزارہ کرنا چاہیے۔ دن میں تین بار ایک گلاس دودھ کے ہمراہ سیب، انناس، انگور اور پپیتا کھاتے رہیے۔ بعدازاں مندرجہ ذیل شیڈول کے مطابق متوازن غذا کھانا شروع کر دیجیے:

ناشتہ: تازہ سیب، چکوترا، مالٹا، کنو اور ناشپاتی کے ہمراہ ایک گلاس دودھ پی لیجیے جس سے مکھن ملائی نہ نکالے گئے ہوں۔ چند دانے اخروٹ اور مونگ پھلی بھی کھا لیجیے۔

قبل از دوپہر: پھلوں یا سبزیوں کے رس کا ایک گلاس پی لیجیے۔ اس میں ایک چمچی خمیر (Yeast) بھی ملائیے۔

دوپہر کا کھانا: بھاپ پر پکائی ہوئی سبزیاں، ان چھنے آٹے کی چپاتیاں اور ایک گلاس لسی۔

سہ پہر: ایک گلاس دودھ یا پھل کا رس۔

رات کا کھانا: سبزیوں کی یخنی، ہنگی سبزیوں کا سلاد ایک پیالہ بھر۔ اس میں ٹماٹر، سلاد کے پتے، گوبھی، گاجر، شلجم، قاف، السی کے بیج اور گھر میں بنی ہوئی پنیر شامل ہونی چاہیے۔

سونے سے قبل: ایک گلاس دودھ یا پھل کا رس پی لیجیے۔

دوران علاج مریض پہلے دو ماہ خوب آرام کرے۔ جب علامات مدھم ہو جائیں، تو زیادہ سے زیادہ ورزش کا اہتمام کیا جانا چاہیے۔

بعض غذائیں اور مشروبات گلہڑ کے مریضوں کے لیے بے حد مضر ہوتے ہیں جن میں سفید آٹے سے بنی روٹی، سفید چینی، گوشت ہر قسم، مرغن اور تلی ہوئی چیزیں، اچار، چٹنی، چائے، کافی اور الکوحل شامل ہیں۔

مریض اپنے طور پر کسی قسم کی دوا استعمال نہ کرے کیونکہ یوں بعض اوقات نقصان پہنچتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ آئیوڈین بہت سے کیسوں میں بڑی مفید ثابت ہوتی ہے لیکن اسے صرف قدرتی صورت میں استعمال کیجیے۔ آئیوڈین کی حامل غذائیں جی بھر کر کھایئے جن میں مارچوب، بند گوبھی، گاجر، لہسن، پیاز، جئی، اناناس، سالم چاول، ٹماٹر، کاہو اور اسٹابری شامل ہیں۔

اس بات کا خاص خیال رکھیے کہ کوئی ایسا کام نہ کیا جائے جس سے تھکاوٹ یا جذبات میں اشتعال پیدا ہو۔ گلہڑ سے مرض سے فوری افاقہ نہیں ہوتا۔ بعض علامات، دوبارہ، سہ بارہ واپس آتی ہیں۔ تاہم رفتہ رفتہ ختم ہو جاتی ہیں۔ مکمل صحت یابی کے لیے مناسب غذا کا استعمال ازبس لازمی ہے۔ مریض کی خوراک کا کم از کم نصف حصہ تازہ پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل ہونا چاہیے۔ نشاستے کی ضرورت ان چھنے آٹے سے بنی اشیا اور آلو کھا کر پوری کیجیے۔ آلو، نشاستے کی بہترین صورت ہیں۔ بشرطیکہ انھیں چھلکوں سمیت کھایا جائے۔ پروٹین کی ضرورت پوری کرنے کے لیے مریضوں کو انڈے، پنیر، مٹر، پھلیاں، دال مسور، اخروٹ اور مونگ پھلی کھانی چاہیے۔ البتہ دودھ اور گوشت کی پروٹین سے پرہیز کیجیے۔

مریض ایک سال تک انھی غذاؤں تک محدود رہے۔ دو ماہ تک ہفتے میں پانچ راتیں گردن اور کمر پر مسلسل پٹی باندھے رکھے۔ پھر اگلا پورا مہینا پٹی اتارے رکھے۔ رات کو سوتے وقت جسم پر گرم پانی میں بھگو کر اسفنج پھیرے اور اٹھنے کے بعد ٹھنڈا اسفنج پھیرے۔ آنتوں کو صحیح حالت میں رکھنے کے لیے انیما بھی کرتے رہیے۔ جذبات کو مشتعل کرنے اور دباؤ ڈالنے والے سب کاموں سے گریز کرے۔ بعض اوقات، عصبانی دباؤ پیدا ہونے کی شکایت سننے میں آتی ہے لیکن علاج جاری رکھا جائے، تو صورت حال بہتر ہو جاتی ہے۔

آیات قرآنی سے علاج

اس آیت کو کسی کاغذ یا پارچے پر لکھ کر گلے میں ڈالیں۔ اسی آیت کو پانی پر دم کر کے اکیس روز تک روزانہ تین مرتبہ مریض کو پلائیں۔

اِنَّا جَعَلْنَا فِیْٓ اَعْنَاقِهِمْ اَغْلٰلًا فَهِیَ اِلَی الْاَذْقَانِ فَهُمْ مُّقْمَحُوْنَ

(سورہ یٰسین، آیت: ۸، پارہ ۲۲)

یونانی علاج

درج ذیل ادویات کا سفوف بنا کر کیکر کے پتے پر چھڑک نیم گرم کر کے گلہڑ پر باندھیں:

۱۔ ہلدی ۳ ماشہ، ۲۔ دار ہلد ۳ ماشہ، ۳۔ سہاگا ۳ ماشہ۔

شہتوت پوری دنیا میں پایا جانے والا خوش ذائقہ پھل ہے۔ اس میں آئیوڈین بقدر موجود ہوتا ہے۔ یہ جسم کے مختلف غدودوں کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے ٹانسلز اور گلہڑ کے خاتمے میں مدد ملتی ہے۔

◆◆●



مرگی

دماغ کی وائرنگ خراب ہونے سے عیاں ہونے والی خطرناک بیماری

ہمارے جسم کا بادشاہ دماغ ہے۔ انسانی بدن کے تمام چھوٹے بڑے اعضا دماغ ہی کنٹرول کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے، دماغ میں معمولی سی خرابی بھی کسی بڑی بیماری کا پیش خیمہ بن جاتی ہے۔ ایسی بیماریوں میں "مرگی" (Epileps) بھی شامل ہے۔

جدید طب ابھی تک نہیں جان سکی کہ مرگی کیوں جنم لیتی ہے۔ خیال ہے، کوئی دماغی چوٹ دماغ میں خلیوں کا نیٹ ورک یا نظام درہم برہم کر دے، تو مرگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ دماغ کی رسولی، بعض ادویہ کا زیادہ استعمال اور شراب نوشی بھی اس مرض کو جنم دیتی ہے۔

مرگی میں مبتلا مریض کو وقفے وقفے سے دورے پڑتے ہیں۔ یہ وقفہ چند گھنٹوں سے لے کر دنوں تک محیط ہو سکتا ہے۔ دورہ پڑے، تو مریضوں کی اکثریت گر پڑتی ہے اور ان کے بازو اور ٹانگیں کانپنے لگتی اور وہ دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو جاتے ہیں۔ بعض مریض مسلسل ایک جگہ گھورنے لگتے ہیں اور کسی قسم کی حرکت نہیں کرتے۔

مرگی ایک خطرناک بیماری ہے کیونکہ اس کا مریض کوئی گاڑی نہیں چلا سکتا اور نہ ہی تیراکی کر پاتا ہے۔ ایسے شخص پر مسلسل نظر رکھنا پڑتی ہے۔ کہیں خطرناک جگہ اس پر دورہ پڑ جائے، تو اس کی جان بھی جا سکتی ہے۔

ڈاکٹر عموماً ادویہ دے کر مرگی کا علاج کرتے ہیں۔ وہ مریض کی حالت، دوروں کی مقدار، عمر اور دیگر عناصر دیکھ کر طے کرتا ہے کہ کون سی ادویہ دی جائیں۔ یہ علاج کا اہم ترین مرحلہ ہے۔ موزوں ادویہ مل جائیں، تو عموماً مریض مرگی کے دوروں سے نجات پا لیتا ہے۔ تجربے کا کٹھن مرحلہ بھی ہے۔

مزید برآں مرگی کی ادویہ منفی اثرات بھی رکھتی ہیں۔ مثال کے طور پر تھکن، وزن میں کمی، جلد پر دھبے، بولنے میں دقت اور ڈپریشن۔ اگر ادویہ زیادہ شدت کی ہوں، تو مریض خودکشی کرنے کا سوچنے لگتا ہے۔

اگر یہ معلوم ہو جائے کہ دماغ



میں کس جگہ خلیوں میں خرابی سے دورے پڑتے ہیں، تو اسے بذریعہ آپریشن دور کرنا ممکن ہے۔ مزید برآں دوروں سے بچنے کی خاطر مخصوص ورزشیں بھی ہیں جو ڈاکٹر کے مشورے سے کی جاتی ہیں۔

گھریلو علاج

مرگی کے مریض کا فطری علاج سخت پرہیزی غذا، مکمل آرام و سکون کی زندگی اور کھلی فضا میں ورزشوں کا اہتمام کرنے پر مشتمل ہے۔ مریض کو سادہ اور فطری طرز بودوباش اپنانا چاہیے۔ وہ خوش و خرم رہنے اور معاملات کے روشن پہلوؤں پر نظر رکھنے کی عادت ڈالے۔ سخت ذہنی یا جسمانی مشقت سے اجتناب کرے۔

علاج کا اہم ترین پہلو غذا ہے۔ سب سے پہلے مریض کو چند دنوں تک صرف پھلوں پر مشتمل غذا تک محدود رکھا جائے۔ اس دوران اسے دن میں تین بار رس بھرے تازہ پھلوں کو، مالٹے، سیب، انگور، چکوترے، آلوبخارے، ناشپاتی، انناس اور خربوزے پر مبنی خوراک کھلائی جائے۔ بعدازاں وہ سبزیاں، مغزیات اور تخم بھی کھائے۔

مریض کی غذا دودھ کے سوا ہر قسم کی حیوانی پروٹین سے پاک ہونی چاہیے۔ ان پروٹین میں نہ صرف میگنیشیم کم ہوتی ہے بلکہ وہ جسم میں جمع شدہ میگنیشیم اور وٹامن بی ۶ بھی چٹ کر جاتی ہیں۔ جبکہ مرگی کے مریض کو ان دونوں چیزوں کی وافر مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ میگنیشیم حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ مغزیات، بیج، سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً پالک اور چقندر کے پتے ہیں۔

مریض تمام مصفا غذاؤں، تلے ہوئے مرغن کھانوں، چینی اور اس سے بنی اشیا، تیز پتی والی چائے، کافی، تیز مرچ، مسالے اور چٹنی اچار سے پرہیز کریں۔ بسیار خوری سے بھی بچیے۔ یکبارگی بڑے کھانوں کے بجائے دن میں مختلف وقفوں سے تھوڑا تھوڑا کھاتے رہنا چاہیے۔ علاوہ ازیں سونے سے پہلے بھی پیٹ بھر کر کبھی نہ کھائے۔

دن میں دو بار پیٹ پر مٹی کی پٹیاں (Mud Packs) لگانے سے آنتوں سے زہریلے مادے خارج کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ یوں مرگی سے جلد نجات ملتی ہے۔ دماغ کے پچھلے نچلے حصے پر اور عقب میں باری باری گرم اور ٹھنڈی پٹیاں لگانا بھی مفید ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ اپنے پاؤں پانی میں ڈبو کر بیٹھ جائیے۔ دماغ کے نچلے حصے پر پہلے گرم پانی میں ڈبویا ہوا تولیہ لگائیے پھر ٹھنڈے پانی والا تولیہ لگائیے۔ چار مرتبہ باری باری یہی عمل دو یا تین منٹ کے لیے دہراتے رہیے۔ ہر روز دو مرتبہ ایسا کیجیے۔ ہفتے میں دو بار معدنی نمک سے بھرپور غسل بھی کیجیے۔

آیات قرآنی سے علاج

اس آیت کو روزانہ تین بار پانی پر دم کر کے اکتالیس روز تک مریض کو پلائیں۔ اور تین بار کاغذ پر تحریر کر کے سر پر باندھیں۔ ان شاء اللہ شفایابی ہوگی۔

إِنَّ الَّذِينَ فَتَنُوا الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَتُوبُوا فَلَهُمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَلَهُمْ عَذَابُ الْحَرِيقِ

(سورہ بروج، آیت ۱۰، پارہ ۳۰)

یونانی علاج

۱۔ بیٹ کبوتر ۶ ماشہ ۲۔ بیٹ مرغی ۶ ماشہ ۳۔ بیٹ دراج ۶ ماشہ ۴۔ بیٹ بوزنہ ۶ ماشہ۔

تمام اشیا کا سفوف بنا لیں۔ بوقت دورہ بطور نسوار استعمال کروائیں۔

انگور مرگی کے مرض میں فطرت کا انمول تحفہ ہیں۔ انگور کا رس پانچ تولہ دن میں تین مرتبہ لمبے عرصے کے لیے استعمال کروائیں۔ مرض کا خاتمہ ہو جائے گا۔ جس موسم میں انگور دستیاب نہ ہوں، تو کشمش کا استعمال کریں۔

ملیریا

مچھر کاٹنے سے جنم لینے والا عارضہ

طفیلیہ (Parasite) وہ جاندار ہے جو دوسرے جاندار کے جسم میں موجود "مال پانی" پہ پلتا ہے۔ ملیریا کی بیماری بھی ایک طفیلیے، پلازموڈیم کے ذریعے جنم لیتی ہے۔ یہ جرثومہ طفیلیہ عموماً مچھر کے جسم کو اپنا گھر بناتا اور اس کا خون پی کر پلتا ہے۔ جب طفیلیے کا حامل مچھر کسی انسان کو کاٹ لے، تو وہ ملیریا میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ملیریا کا شکار بننے والا بخار، تھکن، قے اور سر درد محسوس کرتا ہے۔ جب اس مریض کو ایسا مچھر کاٹ لے جس میں پلازموڈیم موجود نہیں، تو طفیلیہ اس میں بھی پہنچ جاتا ہے۔ وہ مچھر تندرست آدمی کو کاٹ کر اسے بھی بیمار کرتا ہے۔ یوں ملیریا پھیلتا چلا جاتا ہے۔ مریض کا خون تندرست انسان میں منتقل ہو تو وہ بھی بیمار پڑ جاتا ہے۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور خون کا ٹیسٹ لے کر ملیریا کی تشخیص کرتا ہے۔ بعدازاں طفیلیے کی قسم، علامات کی شدت اور عمر کے مطابق مریض کا علاج شروع ہوتا ہے۔ علاج میں ملیریا ختم کرنے والی ادویہ مثلاً ارالین (Aralen)، کوالقین، میفلوکوئن وغیرہ استعمال ہوتی ہیں۔ تاہم طفیلیوں کی نت نئی اقسام پیدا ہو کر ان ادویہ کو بے اثر بنا رہی ہیں۔ اسی لیے ملیریا دنیا کی خطرناک بیماریوں میں شامل ہے۔

گھریلو علاج

مریض آغاز میں سات سے پندرہ دن تک پھلوں کا "رس فاقہ" کرے۔ فاقہ کے عرصے کا انحصار مرض کی شدت پر ہے۔ مریض کو صرف سنگترہ (کنو یا مالٹے) کا رس اور پانی پیتے رہنا چاہیے۔ نیز گرم پانی سے روزانہ انیما کرے تاکہ آنتیں بالکل صاف ہو جائیں۔

بخار میں کمی ہو جانے کے بعد مزید تین دن صرف تازہ اور رسدار پھل کھانے چاہئیں۔ ہر پانچ گھنٹے بعد کنو، مالٹے،



انگور، چکوترا، سیب، انناس، آم اور پپیتا بطور "کھانا" کھائیے۔ بعدازاں ان پھلوں کے ہمراہ دودھ بھی پینا شروع کر دیجیے۔ چند دن بعد متوازن قدرتی غذائیں کھانا آہستہ آہستہ شروع کیجیے جو پھلوں، مغزیات، اناج دانوں، سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہوں۔ یہ سبزیاں کچی اور پھل تازہ ہونے چاہئیں۔ مریض چائے، کافی، ڈبا بند غذاؤں، تلی ہوئی اشیا، چٹنی اچار، سموسوں، چینی اور سفید آٹے سے بنی چیزوں سے پرہیز کرے۔ ہر قسم کے گوشت کو اپنے لیے ممنوع سمجھ لے۔ تمباکو نوشی اور شراب سے بھی مکمل پرہیز کرے۔

بخار کی حالت میں ٹمپریچر میں کمی لانے کے لیے تمام جسم پر ٹھنڈی پٹیاں کیجیے۔ طریقہ یہ ہے کہ تولیا یا کوئی سوتی کپڑا ٹھنڈے پانی میں بھگو کر نچوڑ دیجیے اور اسے مریض کے جسم اور ٹانگوں کے گرد لپیٹ دیجیے۔ لپیٹنا دہری بار ہو جائے تو زیادہ مناسب ہے۔ پھر جسم کو کمبل یا گرم کپڑے سے لپیٹ دیجیے۔ یہ عمل ہر تین گھنٹے بعد کیجیے تاکہ ٹمپریچر ہلکا رہ سکے۔ پاؤں اور پہلوؤں پر گرم پانی کی بوتلیں رکھیے۔

بعض جڑی بوٹیاں ملیریا کے لیے مفید ہیں۔ چکوترے کا چوتھا حصہ کاٹ کر اسے پانی میں ابال لیے اور اس کا گودا نچوڑ کر پی لیجیے۔ چوتھے دن بخار چڑھنے والا ملیریا ہو، تو تین گرام چونا ۶۰ ملی لیٹر پانی میں گھول اس میں ایک لیموں کا رس نچوڑ لیجیے۔ جس روز جتنے بجے بخار چڑھنے والا ہو، اس سے تھوڑی دیر قبل اسے پی لیں۔

دار چینی بھی بخار نزلہ اور ملیریا میں بہت مفید ہے۔ تھوڑی سی دار چینی کوٹ کر اسے گلاس بھر پانی میں ابال لیجیے۔ چٹکی بھر پسی ہوئی کالی مرچ اور تھوڑا شہد ملا کر پی لیجیے۔ پھٹکڑی بھی ملیریا کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ پھٹکڑی گرم توے پر پھول کیجیے اور اتارنے کے بعد اسے پیس کر رکھ لیجیے۔ بخار آنے کے متوقع وقت سے چار گھنٹے پہلے اسے پانی کے ہمراہ پھانک لیجیے۔ بعدازاں ہر دو گھنٹے بعد چٹکی بھر سفوف (پاؤڈر) لیتے رہیے۔

غدہ کلاہ گردہ

یہ غدہ (Adrenal gland) گردوں کے اوپر واقع ہوتا ہے۔ اس سے کئی ہارمون خارج ہوتے ہیں۔ کچھ ہارمون خطرے کے وقت اور شدید ہیجانی حالت میں خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ یہ غدود براہِ راست خون میں کچھ ایسے کیمیائی اجزا شامل کرتے ہیں جو صحت کے لیے مفید اور ضروری ہیں۔ ان کیمیائی اجزا کا اثر جسم کے کسی خاص حصے تک محدود نہیں ہوتا بلکہ تمام اعضا اور حصے ان سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ یہ انسانی جسم پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہماری سانس، جسمانی نشوونما، ذہانت، بزدلی، بہادری وغیرہ سے ان کیمیائی اجزا یعنی ہارمونوں کا گہرا تعلق ہے۔ یہ خون کے ذریعے سے تمام جسم میں پھیل جاتے ہیں۔

اگر یہ غدہ ہو جائے تو بال سفید ہونے لگتے ہیں، جسم میں سستی و کاہلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی تن درستی کے لیے تمباکو کے زہر نکوٹین سے خاص طور پر بچنا چاہیے۔ نیز متوازن غذا، باقاعدہ ورزش اور ذہنی آسودگی کے ذریعے سے اسے بہتر اور صحت مند رکھا جا سکتا ہے۔ (حکیم سید منظور علی)

احتیاطی تدابیر

ملیریا کے علاج میں احتیاط بھی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے ماحول کو صاف ستھرا رکھیے۔ ارد گرد کہیں متعفن جوہڑ نہ بننے دیجیے تاکہ مچھر وہاں انڈے نہ دینے پائیں۔ رات کو جالی لگا کر سوئیں یا جسم پر کوئی ایسا تیل مل لیں جس کی بو سے مچھر بھاگ جائے۔ دیواروں اور کونوں میں مچھر مار تیل کا سپرے کیجیے۔ تلسی کے پتے بھی ملیریا کے لیے بہت مفید ہیں۔ ان کا جوشاندہ بنا کر روزانہ پینا چاہیے۔ گیارہ گرام تلسی کے پتوں کے رس میں تین گرام کالی مرچ ملا کر پینے سے ملیریا کے بخار میں کمی آ جاتی ہے۔

◆◆◆



منہ کی بدبو

مسواک نہ کرنے سے پیدا ہونے والی خرابی





غذا سب سے پہلے ہمارے منہ میں داخل ہوتی ہے۔ وہاں دانت اسے ریزہ ریزہ کرتے ہیں۔ بعض غذائیں مثلاً لہسن، پیاز، ادرک، سبز مرچ، مولی وغیرہ خاصی تیز بو رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے، انھیں کھانے کے بعد بھی ان کی بو منہ سے آتی رہتی ہے۔ یہ منہ سے بو آنے کی ایک وجہ ہے۔ یہ بو کوئی خطرناک طبی مسئلہ نہیں، مگر انسان دوسروں سے میل جول کے دوران خجالت ضرور محسوس کرتا ہے۔

انسان جو کھائے، اس کے ذرات دانتوں اور مسوڑھوں سے چمٹ جاتے ہیں۔ اگر مسواک یا برش نہ کیا جائے، تو جراثیم ذرات کو گلا سڑا دیتے ہیں۔ تب بھی منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ مزید برآں دانتوں و مسوڑوں کی بیماریاں بھی بدبو پیدا کرتی ہیں۔ منہ کی بدبو کے صرف ۱۰ فیصد کیسوں میں وجہ معدے کی خرابی ہوتی ہے۔

گھریلو علاج

اگر بدبو دانتوں اور مسوڑھوں کی خرابی، ناسلو، تمبا کو نوشی یا انیمیا کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے، تو ان کا فوری علاج کرانے سے یہ شکایت فوراً غائب ہو جائے گی۔ اسی طرح اگر یہ معدے اور انتڑیوں کی خرابی کا نتیجہ ہے، تو اس کا علاج، ان خرابیوں کو دور اور جسم کو فالتو اور غیر صحت مند مادوں سے پاک کرتا ہے۔

مریض بیجوں، مغزیات، اناج کے دانوں، سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل متوازن غذا کھائے۔ زیادہ تر کچے پھلوں اور پکائی ہوئی سبزیوں پر انحصار کرے۔ قبض ہو، تو اسے دور کرے۔ مصنوعی طور پر تیار کردہ کاربوہائیڈریٹس مثلاً چینی اور سفید آٹے کی روٹی، گوشت اور انڈے کھانا ترک کر دے۔ حتیٰ کہ ان چھنے آٹے کی روٹی بھی کم سے کم کھائے۔ بسیار خوری سے بھی باز رہے۔

ناشتے میں، رات کو پانی میں بھگوئے چھے سات آلو بخارے اور چند انجیریں کھائیے۔ جس پانی میں یہ دونوں چیزیں بھگوئی گئی تھیں، اسے بھی پی لیجیے۔ مریض روزانہ سات آٹھ گلاس پانی پیئے۔ دانت دن میں دو بار برش کے ساتھ صاف کیجیے۔ بالخصوص رات کو سونے سے قبل برش کرنا لازم ہے۔ گوشت کے ذرات ٹوتھ پک کے ذریعہ دانتوں سے نکال دیا کیجیے کیونکہ یہ منہ کو خراب اور بہت بدبو پیدا کرتے ہیں۔

بوسیدہ دانتوں اور پھولے ہوئے مسوڑھوں کا علاج کرانے کے لیے دانتوں کے ڈاکٹر سے رابطہ کیجیے۔ نیم کا مسواک استعمال کرنا بھی دانتوں کے لیے خصوصی افادیت رکھتا ہے۔

گھریلو نسخوں میں سے میتھی دانہ منہ کی بدبو دور کرنے کا موثر نسخہ ہے۔ اس کے بیجوں کی چائے بنا لیجیے۔ طریقہ یہ ہے کہ چمچی بھر میتھی کے بیج، آدھے لیٹر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پندرہ منٹ کے لیے ہلکی آنچ پر رکھ دیجیے۔ بعد میں چھان کر بطور چائے استعمال کیجیے۔ "ناشپاتی" بھی معدے کی عفونت دور کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کچے امرود بھی بدبو ختم کرنے کے لیے مفید ہیں۔ ان میں فاسفک ایسڈ، آگزیلک ایسڈ، ٹینک اور میلک ایسڈز کے علاوہ پوٹاشیم اور میگنیشیم بھی ہوتے ہیں۔ کچا امرود چبانا، دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے ٹانک ہے۔ امرود کے درخت کے نئے پتے چبانا مسوڑھوں سے خون رسنا بند کر دیتا ہے۔

تمام پھلوں اور سبزیوں کے رس سانس اور منہ کی بدبو دور کرنے میں مفید ہیں۔ سیب، چکوترا، لیموں، انناس، ٹماٹر، گاجر اور قافا کے رس خصوصی طور پر فائدہ مند ہیں۔ علاوہ ازیں روزانہ کی ورزشیں، صبح کی سیر، اور خاصا پیدل چلنا، قبض دور کرنے کے لیے بہت مفید ہیں۔ قبض چونکہ منہ کی بدبو کے اسباب میں سے ایک ہے، اس لیے اسے دور کرنا لازمی ہے۔

جلد پر چیرا یا رگڑ لگنا

جلد پر معمولی چیرا یا رگڑ لگ جانے کی صورت میں جلد سے خون کی معمولی مقدار خارج ہوتی ہے۔ اگر خون تھوڑا بہت بہہ بھی جائے، تو بہت جلد رک جاتا ہے۔ ایسی صورت حال میں اصل مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب جلد کا کوئی حصہ گہرائی تک زخمی ہونے کے باعث جسم کے اندر جراثیم کی گزرگاہ بن جائے۔ جراثیم عام طور پر مکھیوں اور گندے ہاتھوں سے پھیلتے ہیں۔ چوٹ یا زخم میں جراثیم داخل ہو جائیں، تو یہ چھوت کا باعث بن سکتے ہیں۔

مطلوبہ مقاصد

زخم کو جراثیم سے بچانا، خون کے ضیاع کو روکنا۔

درکار اشیا

قابلِ تلف دستانے، جراثیم سے پاک روئی کے پھاہے، پلاسٹر یا جراثیم سے پاک پٹیاں۔

اہم ترین!

- ☆ دستانے پہنے بغیر کھلے ہاتھوں سے زخموں کی مرہم سے گریز کریں۔
- ☆ زخم میں کوئی چیز چبھی ہوئی نظر آئے، تو اسے خود نکالنے کی کوشش نہ کریں۔
- ☆ کھلے اور شدید نوعیت کے زخم صاف کرنے کے لیے روئی کے پھاہے استعمال نہ کریں۔ اس کے ریشے زخم پر چپک کر پریشانی کا سبب بن سکتے ہیں۔

ا۔ رگڑ کو صاف پانی سے دھوئیں

- ☆ زخمی کو بیٹھنے میں مدد دیں۔ ☆ متاثرہ حصے کو اونچا اٹھائیں۔
- ☆ زخم کو صاف اور ٹھنڈے پانی سے دھو کر اس پر لگا ہوا گرد و غبار صاف کریں۔



نیند... عطیہ خداوند

تھکے جسم کی قوت بحال کرنے والا خوش کن وقفہ

یہ حقیقت ہے کہ نیند عطیہ خداوندی ہے۔ حالت نیند میں جسم و جان کو جو آرام ملتا ہے، وہ اس کی فعال کارکردگی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ اسے "تھکے جسم کی قوت بحال کرنے والا خوش کن وقفہ" کہا جاتا ہے۔ ہم تھکا جسم لے کر بستر پر دراز ہوتے ہیں۔ جب اٹھتے ہیں تو خود کو تر و تازہ پاتے ہیں۔

نیند جسم و جان کی اس ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کر دیتی ہے جس سے جاگنے کی مصروفیتوں کے باعث ہم دوچار ہوتے ہیں۔ اعصابی سکون کے لیے اچھی نیند سے بڑھ کر کوئی چیز دریافت نہیں ہو سکی۔ اسی لیے نیند معمولات زندگی میں اہم ترین عنصر ہے اور انسان کی ذہنی اور جسمانی ہستی کے لیے ایک بنیادی ضرورت۔



جدید تحقیق کے مطابق دماغ کی تندرستی کے لیے نیند لازمی ضرورت ہے۔ اسی لیے موزوں نیند نہ لی جائے، تو انسان کا نفسیاتی و جسمانی نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ نیند کے دوران تمام جسمانی فعال اور وظائف جاری رہتے ہیں۔ گو حرارت بنیادی سطح سے ۱۰ سے ۱۵ فی صد کم پیدا ہوتی ہے۔ دل کی دھڑکن کی شرح ۱۰ سے ۳۰ بار تک فی منٹ ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر تقریباً "۱۲۰ ایم ایم" کم ہو جاتا ہے۔ پیشاب کے حجم میں بھی کمی آجاتی ہے لیکن اس میں ٹھوس مادوں کا ارتکاز بڑھ جاتا ہے۔ تشکیلی عضلات کی طبعی سختی میں نرمی آتی ہے۔ آنکھوں کی معمول کی گردش کا رخ اوپر کی جانب ہو جاتا ہے



اوران کی پتلیاں (Pupils) سکڑ جاتی ہیں۔

نیند نہ آنا، یا اس کا اکھڑ جانا اعصابی نظام پر ناخوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ جاگنے کا طویل دورانیہ نفسیاتی تبدیلیاں بھی لاتا ہے۔ اس سے یادداشت میں کمی آ جاتی ہے۔ اشتعال و پراگندگی پیدا ہوتی ہے۔ طبیعت پر فرضی خیالات کا ہجوم ہو جاتا ہے اور ایسی ایسی شکلیں دکھائی دینے لگتی ہیں جن کا کوئی حقیقی وجود نہیں ہوتا۔ ذہنی عمل میں خلل و پراگندگی پیدا ہوتی ہے۔ جنگ عظیم کے دوران نازی کیمپوں میں مقید افراد کو کئی کئی دن تک تیز روشنیوں اور شوروشغب کے ذریعے جگائے رکھا جاتا۔ یوں ان کا اعصابی نظام تباہ ہو جاتا۔ انھیں دن میں تارے نظر آتے۔ ان افراد کی ایسی روحوں سے "بالمشافہ ملاقات" ہو جایا کرتی جنھیں وفات پائے زمانہ گزر چکا ہوتا تھا۔

نیند بمقابلہ آرام

صحیح زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم حالت نیند اور حالت آرام میں فرق ملحوظ رکھیں۔ حالت آرام میں انسان پر وہ تمام خارجی شوروشغب وارد ہوتے ہیں جو اس کو بیزار اور بے سکون رکھتے ہیں۔ لیکن حالت نیند شوروشغب کو دور کر دیتی ہے۔ یہ دوری ہوش کے جزوی طور پر زائل ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ خواب کا ایک مفید مقصد یہ ہے کہ قرب و جوار میں ہونے والا شور، جو کسی شخص کو جگا بھی سکتا ہے، خوش کن تخیلات میں ڈھل جاتا ہے۔

حالت آرام میں انسان کے اعضا نارمل رہتے ہیں لیکن حالت نیند میں ان کا حجم بڑھ جاتا ہے۔ دماغ کی طرف سے آنے والے خون کا بہاؤ شریانوں کو پھیلاتا اور اعضا نسبتاً پھیلا دیتا ہے۔ عضلات حالت آرام کے مقابلے میں ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ سویا ہوا آدمی اگرچہ اپنے پہلو بدلتا رہتا ہے (ایک رات میں تقریباً ۳۵ بار) لیکن اسے اس کا علم نہیں ہوتا۔ بہت سے اعضا جو حالت آرام میں مصروف کار رہتے ہیں، نیند کے دوران اپنی سرگرمیاں معطل کر دیتے ہیں۔

نیند کا دورانیہ

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ سات آٹھ گھنٹے نیند لینے کے بعد اکثر لوگ خود کو مطمئن اور خوش باش پاتے ہیں۔ ایک اور ماہر نیند، ڈاکٹر ڈیمیس ولیمز کے مطابق کسی شخص کے لیے نیند کا مطلوبہ دورانیہ وہی ہے جسے وہ خود محسوس کرے کہ بس میری ضرورت اتنی ہے۔ یہ نہیں کہ دوسرے لوگ بشمول ڈاکٹر حضرات، اس کے لیے تجویز فرمائیں کہ "اسے کتنے گھنٹے سونا چاہیے۔"

مجموعی طور پر خواتین، مردوں کے مقابلے میں ۲۵ منٹ سے ایک گھنٹا زیادہ سوتی ہیں۔ مختلف عمروں کے افراد کے لیے نیند کا دورانیہ حسب ذیل ہونا چاہیے:

نومولود..................۱۸ سے ۲۰ گھنٹے
بچے..................۱۰ سے ۱۲ گھنٹے
بالغ افراد..................۶ سے ۹ گھنٹے
معمر لوگ..................۵ سے ۷ گھنٹے

نیند کے دوران ایسے لمحے آتے ہیں جب ہم بہت گہری نیند میں ہوتے ہیں۔ مختلف لوگوں کے لیے یہ لمحات بھی مختلف ہیں۔ زیادہ تر بالغ افراد پہلے گھنٹے میں گہری نیند سوتے ہیں۔ اس کے بعد یہ گہرائی ہلکی ہو جاتی ہے۔ پھر اس کے "ہلکی تر" ہونے کا تدریجی عمل شروع ہو جاتا ہے حتیٰ کہ صبح ہو جاتی ہے۔ بڑھتے بچوں میں گہری نیند کے پہلے مرحلے کے تھوڑی دیر بعد گہری نیند کا ایک اور مختصر مرحلہ بھی آتا ہے۔ معروف نیچروپیتھ، ڈاکٹر لنڈلاہر کے مطابق نصف شب سے قبل اور بعد دو دو گھنٹے نیند کے لیے انتہائی بیش قیمت ہیں۔ ان چار گھنٹوں میں جسمانی فعالیت اپنی کمی کی آخری انتہا پر ہوتی ہے۔ چناں چہ ان اوقات میں نیند بے حد گہری اور قدرتی

ہوتی ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ ہماری نیند کا تین چوتھائی حصہ "دھیمی نیند" پر مشتمل ہوتا ہے جس کے دوران تھکے اعضا کی قوت بحال ہو جاتی ہے اور ایک چوتھائی حصہ، آنکھوں کی تیز گردش (R.E.M) والی نیند کی نذر ہو جاتا ہے۔ اسے تناقضات کا مظہر (Paradoxical or Dreaming Sleep) یا خواب آور مرحلہ قرار دیا جاتا ہے۔ یہ ایک رات میں پانچ بار اور مجموعی طور پر ۲۰ منٹ کی اقساط ہوتی ہیں۔ اس دوران خواب آتے ہیں، دل کی دھڑکنوں میں بے قاعدگی ہوتی ہے اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

سونے کی ہیئت

سونے کی اچھی اور بری ہیئت کے بارے میں بھی متعدد نظریات ہیں۔ عملاً ہر شخص سونے کے دوران کئی بار کروٹیں بدلتا ہے۔ کوئی شخص کس کروٹ سے نیند کا آغاز کرے، اس کی کوئی اہمیت نہیں۔ بستر پر کروٹیں بدلنا اچھی بات ہے، اگر ایسا نہ ہو اور ایک ہی پہلو سوتے رہیں، تو صبح اٹھ کر جسم اپنے جسم میں اینٹھن کا احساس ہوتا ہے۔ تاہم مناسب یہ ہے کہ کمر کے بل سونے کے بجائے پہلو کے بل سویا جائے۔ ایک ٹانگ یا دونوں ٹانگیں، اوپر لے آئی جائیں اور سر اور کندھے ذرا آگے ہونے چاہئیں۔

سونے کے لیے خواب آور گولیاں استعمال نہ کیجیے کیونکہ یہ بے خوابی کا علاج نہیں۔ یہ گولیاں انسان کو نہ صرف عادی بنا دیتی بلکہ مسلسل استعمال کرتے رہیں، تو بے اثر ہو جاتی ہیں۔ یوں ذہنی سطح (I.Q) میں کمی آ جاتی ہے اور ذہن کند ہو جاتا ہے۔ اگر زیادہ تعداد میں کھائی جائیں تو مہلک بھی ثابت ہوتی ہیں۔ ان گولیوں کے ضمنی اثرات بدہضمی، جلد پر دھبے پڑنا، خارش ہونا، چھوت میں مبتلا ہونا، گردش خون اور تنفس کے عوارض لاحق ہو جانا، بھوک میں کمی، ہائی بلڈ پریشر، گردے اور جگر کے مسائل وغیرہ پیدا ہو جانے کی صورت میں نکلتے ہیں۔ ان گولیوں سے ذہنی انتشار میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

اچھی طرح سونا بھی ایک آرٹ ہے۔ اس کے لیے صحت مند عادات اور ذہنی کنٹرول کی ضرورت ہے۔ صاف ستھرا جسم، صحت مند ذہن، خوشگوار موڈ، جسمانی ورزشیں اور خوراک کی اچھی عادات، نیند لانے کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ سونے کے اوقات میں لڑائی جھگڑے، تو تکار، خوفناک فلمیں دیکھنے، بلند آواز والے گانے سننے، ڈر خوف اور کشیدگی والے ماحول سے بچنے کی کوشش کیجیے۔ سونے کی جگہ اچھی ہوا دار ہونی چاہیے۔

درجہ حرارت زیادہ ہو نہ کم، کسی طرف سے شور وغل کی آوازیں بھی نہ آ رہی ہوں۔ بستر بہت نرم ہونا چاہیے اور نہ زیادہ سخت۔ تکیہ بھی بہت اونچا اور نہ زیادہ سخت ہو۔ بستر کی چادر ہلکے رنگ کی ہو اور ڈھیلی ڈھالی ہونی چاہیے۔ ایک اور ضروری بات یہ کہ سونے سے ذرا پہلے کھانا ہرگز نہیں کھائیے۔ کھانے اور سونے کے وقت کے مابین مناسب وقفہ ہو اور رات کا کھانا زیادہ بھاری نہیں ہونا چاہیے۔

●●●

احادیث کی روشنی میں

- جو شخص کسی پر رحم نہیں کرتا اس پر بھی رحم نہیں کیا جاتا۔
- خوف خدا حکمت کا سرچشمہ ہے۔
- حکمت مومن کی گمشدہ متاع ہے، اسے جہاں پائے لہٰذا وہ اپنا مال سمجھے۔
- دین خیر خواہی کا نام ہے۔
- موت کی یاد نفس کی ساری بیماریوں کا علاج ہے۔

(رضوان حیدر، گوٹ ادو)

نقرس

پیر کے جوڑوں کا اہم روگ

جب سوزش مفصل یا آرتھرائیٹس کی شدت بڑھ جائے، تو انسان خصوصاً پیر کے جوڑ میں شدید درد محسوس کرتا ہے۔ اس تکلیف کی شدت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ جوڑ پر محض کاغذ بھی رکھ دیا جائے، تو وہ پہاڑ جتنا وزن لگتا ہے۔ تب طبی اصطلاح میں یہ کیفیت ''نقرس'' (Gout) کہلاتی ہے۔

نقرس کا حملہ عموماً اچانک اور رات کو ہوتا ہے۔ متاثرہ جوڑ سوج کر سرخ ہو جاتے ہیں۔ چلنے پھرنے سے شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے، جب انسان کے خون میں بولی تیزاب (Uric acid) زیادہ ہو، تو جوڑ یا جوڑوں میں اس تیزابی مادے کے کرسٹل بن جاتے ہیں۔ یہ کرسٹل پھر جوڑوں میں سوزش اور شدید درد پیدا کرتے ہیں۔

ہمارے جسم میں گوشت، پھلوں کی شکر (فرکٹوز) اور سمندری غذائیں بولی تیزاب پیدا کرتی ہیں۔ عموماً یہ تیزاب پیشاب کے راستے نکل جاتا ہے۔ لیکن جب جسم میں یہ تیزاب زیادہ پیدا ہو، یا گردے اُسے پروسیس نہ کر سکیں، تو وہ ہمارے بدن میں جمع ہونے لگتا ہے۔ تب بولی تیزاب نوکیلے کرسٹل بناتا ہے جو ہمارے جوڑوں کو نقرس کا شکار کر ڈالتے ہیں۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور مختلف ٹیسٹوں کے ذریعے معلوم کرتا ہے، آیا مریض نقرس کا نشانہ بنا ہوا ہے؟ مرض دریافت ہو جائے، تو وہ اس کی شدت اور مریض کی صحت دیکھ کر بذریعہ ادویہ نقرس کا علاج کرتا ہے۔ دوران علاج مختلف قسم کی ادویہ دی جاتی ہیں۔

گھریلو علاج

نقرس کے شدید حملے ہو رہے ہوں، تو فاقے سے بہتر اس کا کوئی علاج نہیں۔ مریض پانچ سے سات دن تک صرف کنو مالٹے کے رس اور پانی پر گزارہ کرے۔ بعض اوقات



فاقے کے ابتدائی دنوں میں حالت بگڑ جاتی ہے کیونکہ رس یورک ایسڈ حل کر کے برائے اخراج خون کی نالیوں میں پہنچاتے ہیں۔ اگر فاقہ جاری رہے، تو سارا یورک ایسڈ خارج ہو جاتا ہے۔ اگر مرض کی شدت ہو، تو طویل فاقے کے بجائے تین تین دن کے مختصر فاقے کرنا بہتر ہیں۔ اس دوران نرم پانی سے روزانہ انیما کرتے رہیے۔ اس سے آنتوں کی مکمل صفائی ہو سکے گی۔

جب شدید علامات مدہم پڑ جائیں، تو مریض تین یا چار دن کے لیے صرف پھل کھائے۔ اس سلسلے میں روزانہ تین بار انگور، سیب، ناشپاتی، آلو بخارا، ناشپاتی اور انناس جی بھر کر کھانے چاہئیں۔ بعدازاں مریض بتدریج ذیل کی خوراک کھانا شروع کر دے:

ناشتا: کنو مالٹے، سیب، انجیر، لوکاٹ، آم، بے چھنے آٹے کی روٹی، دلیا، دودھ یا لسی۔

دوپہر کا کھانا: ابلی ہوئی سبزیاں مثلاً سلاد، چقندر، قتفاء شلغم، حلوہ (چچینڈا)، گاجر، ٹماٹر، پھول گوبھی، آلو، ان چھنے آٹے کی روٹی، گھر میں بنی ہوئی پنیر اور لسی۔

رات کا کھانا: کچی سبزیوں کا سلاد، پھول گوبھی، ان چھنے آٹے کی روٹی اور مکھن۔

چیری میٹھی ہو یا کھٹی، نقرس دور کرنے کے لیے بہترین غذا سمجھی جاتی ہے۔ اس کے فوائد چالیس سال قبل ڈاکٹر لڈونگ ڈبلیو بلان (Dr.Ludwing W. Blan) نے دریافت کیے۔ وہ خود بھی نقرس کے مریض تھے۔ انھیں چیری استعمال کرنے سے کافی افاقہ ہوا تھا۔

طریقہ یہ ہے کہ مریض روزانہ ۱۵ سے ۲۵ چیریاں کھانا شروع کر دے۔ جب افاقہ ہو جائے، تو ۱۰ چیریاں روزانہ کھائے۔ اس سے مرض قابو میں رہتا ہے۔ تازہ چیری بہت مفید ہے۔ تاہم تازہ دستیاب نہ ہو، تو ڈبا بند چیری استعمال کی جائے۔

زیادہ پوٹاشیم والی سبزیاں اور پھل بھی مفید ہیں۔ آلو، کیلے،

غدۂ کلاہ گردہ

یہ غدہ (Adrenal gland) گردوں کے اوپر واقع ہوتا ہے۔ اس سے کئی ہارمون خارج ہوتے ہیں۔ کچھ ہارمون خطرے کے وقت اور شدید ہیجانی حالت میں خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ یہ غدود براہ راست خون میں کچھ ایسے کیمیائی اجزا شامل کرتے ہیں جو صحت کے لیے مفید اور ضروری ہیں۔ ان کیمیائی اجزا کا اثر جسم کے کسی خاص حصے تک محدود نہیں ہوتا بلکہ تمام اعضا اور حصے ان سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ یہ انسانی جسم پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہماری سانس، جسمانی نشوونما، ذہانت، بزدلی، بہادری وغیرہ سے ان کیمیائی اجزا یعنی ہارمونوں کا گہرا تعلق ہے۔ یہ خون کے ذریعے سے تمام جسم میں پھیل جاتے ہیں۔

اگر یہ غدہ ہو جائے تو بال سفید ہونے لگتے ہیں، جسم میں سستی و کاہلی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی تن درستی کے لیے تمباکو کے زہر نکوٹین سے خاص طور پر بچنا چاہیے۔ نیز متوازن غذا، باقاعدہ ورزش اور ذہنی آسودگی کے ذریعے سے اسے بہتر اور صحت مند رکھا جا سکتا ہے۔ (حکیم سید منظور علی)

سبز پتوں والی سبزیاں، پھلیاں اور سبزیوں کے رس استعمال کیجیے۔ گاجر کے رس میں چقندر اور کھیرے کا رس ملا کر پیجیے۔ تینوں ایک ایک سو ملی لیٹر کی مقدار میں لے کر ملا لیجیے۔ فرنچ بین، کچے آلو اور تازہ انناس کے رس بھی ملا کر پیے جا سکتے ہیں۔

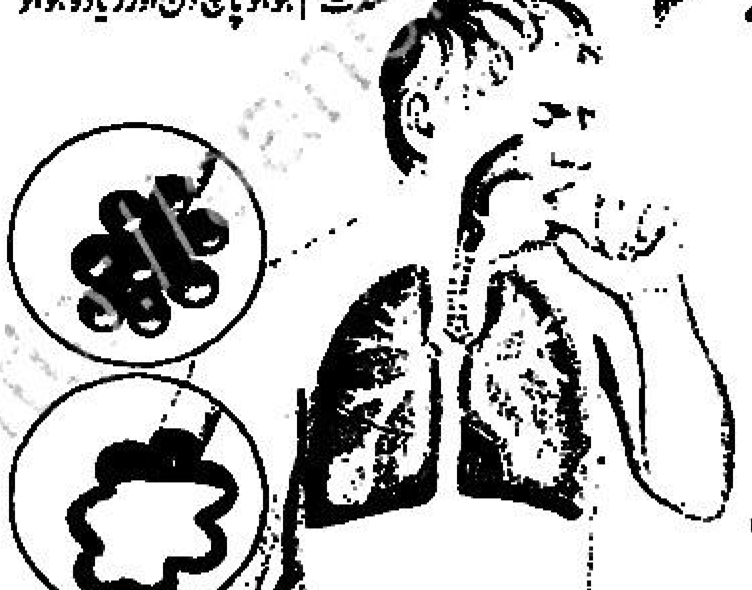
معدنی نمک کے محلول میں پاؤں رکھ کر بیٹھنا بھی مریضوں کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ گرم پانی میں نصف کلو معدنی نمک ملا دیجیے اور دن میں دو بار پاؤں اس میں ڈبو کر بیٹھیے۔ ہفتے میں یہ عمل تین دن کیا جانا چاہیے۔ بعدازاں تین کے بجائے دو دن کر لیجیے۔ رات کو سوتے وقت متاثرہ جوڑوں پر ٹھنڈی پٹیاں لگائیے۔ تازہ ہوا میں سیر اور ہلکی پھلکی ورزشیں بھی کیجیے۔ اپنی زندگی خوشگوار بنائیے اور پریشانیوں کا زیادہ اثر نہ لیجیے۔



نمونیا

ہوائی نالیوں اور پھیپھڑوں کی بیماری





گھر کے اندر اور باہر بھی فضا میں لاکھوں کروڑوں جراثیم، وائرس اور خردبینی پھپھوندیاں اڑتی رہتی ہیں۔ یہ نہ دکھائی دینے والے ننھے بذریعہ سانس ہمارے جسم میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ ہمارا مدافعتی نظام ان بیرونی حملہ آوروں کو عموماً مار بھگاتا ہے۔ مگر بعض جراثیم، وائرس اور پھپھوندیاں ایک مرض "نمونیا" پیدا کر دیتے ہیں۔

نمونیا (Pneumonia) میں ایک یا دونوں پھیپھڑوں کی ہوائی تھیلیاں (Air Sacs) سوزش کا نشانہ بنتی ہیں۔ ان تھیلیوں میں اکثر اوقات بلغم بھی جنم لیتا ہے۔ بیماری کی دیگر علامات یہ ہیں: بخار، پسینا آنا، جسم لرزنا، بلغمی یا خشک کھانسی، سانس لیتے ہوئے سینے میں درد ہونا، تھکن اور قے آنا۔

بچوں اور بوڑھوں کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے۔ اسی لیے وہی زیادہ تر نمونیے کا شکار ہوتے ہیں۔ بروقت اور عمدہ علاج نہ کیا جائے، تو مریض مر بھی سکتا ہے۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور طبی ٹیسٹوں کے ذریعے مرض کی تشخیص کرتا ہے۔ بعدازاں بیماری کی ماہیت، عمر کے مطابق علاج شروع ہوتا ہے۔ اگر مرض کی وجہ جرثومہ ہے، تو اینٹی بائیوٹک ادویہ استعمال ہوتی ہیں۔ ورنہ وائرس یا پھپھوندی کو مارنے کی سعی ہوتی ہے۔

گھریلو علاج

مریض کو پانچ سے دس دن تک صرف کچی سبزیوں یا تازہ پھلوں کا رس پلایئے (مرض میں شدت کم ہو، تو پانچ دن اور زیادہ ہو، تو

دس دن تک)۔ ایک گلاس پھل یا سبزی کا رس لیجیے۔ اس میں نیم گرم پانی شامل کر کے ہر دو یا تین گھنٹے بعد پلاتے رہیے۔ کنو، موسمی، مالٹا، سیب، انناس اور انگور اور سبزیوں میں سے گاجر یا ٹماٹر کا رس مناسب رہے گا۔

جب مریض کا بخار کم ہو جائے، تو مزید تین یا چار دن تک تازہ پھلوں کا رس پلاتے رہیے۔ دن میں تین بار سیب، انگور، انناس، آم، مالٹا، کنو، لیموں اور پپیتا بطور ''کھانا'' کھلایئے۔ بعدازاں رفتہ رفتہ مریض کو اچھی متوازن اور قدرتی غذا یعنی مغزیات، اناج کے دانے، سبزیاں اور پھل کھلانا شروع کر دیجیے۔ مریض کو ہر روز نیم گرم پانی کا انیما دینا بھی جاری رکھیے تاکہ آنتیں صاف رہیں۔ بعد میں ضرورت ہو تو انیما پھر بھی دیا جا سکتا ہے۔

مریض کو تیز مرچ والے چائے، کافی، مصنوعی غذا، تلی ہوئی اشیا، چینی، سفید آٹا اور اس سے بنی ہوئی چیزیں، اچار، چٹنی، سموسے اور پکوڑے وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔ تمباکو نوشی اور شراب نوشی سے بھی مکمل اجتناب کیا جائے۔

نمونیا کے دوران ٹھنڈا پانی گھونٹ گھونٹ پینا مفید ہے جب تک بخار رہے تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد گھونٹ گھونٹ پانی پلانا جاری رکھیے کیونکہ اس سے جسم کی تپش میں کمی آتی ہے۔

بیماری کی علامات ظاہر ہونے کے بعد میتھی کے بیجوں کی ''چائے'' بنا کر پی جائے، تو اس سے پسینا آتا ہے۔ یوں زہریلے مادے کو خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ ''چائے'' دن میں چار مرتبہ پی جانی چاہیے۔ جوں جوں حالت بہتر ہوتی جائے اس مقدار کو کم کر دیا جائے۔ اس ''چائے'' میں چند قطرے لیموں کا رس ملا دیا جائے، تو ذائقہ بہتر ہو جاتا ہے۔ اس علاج کے دوران کوئی دوسری چیز یا مقویات استعمال نہ کی جائیں۔ ''فاقے'' اور میتھی کے بیج سے تنفس کے تمام مسائل

کان میں کیڑا گھس جائے تو....

☆ کان میں کیڑا یا پروانہ گھس جائے، تو مریض کو اپنی گردن اس طرح ترچھا کرنے کی ہدایت کریں کہ متاثرہ کان کا رخ اوپر کی جانب ہو۔

☆ کندھے پر تولیہ ڈال دیں اور ہاتھ کی مدد سے سر کو سہارا دیے رکھیں۔

☆ جگ یا گلاس کی مدد سے کان میں بہت معمولی مقدار میں نیم گرم پانی ڈالیں۔ کیڑا پانی کی سطح پر تیرتا ہوا اوپر آ جائے گا۔

☆ اگر پانی ڈالنے کے باوجود کیڑا نہ نکل پائے، تو مریض کو اسپتال لے جائیں۔

بہتر طور پر حل ہو جاتے ہیں۔

ممتاز فزیشن ڈاکٹر ایف ڈبلیو کراسمین (F.W.Crosman) کے مطابق لہسن اگر کافی مقدار میں کھلایا جائے، تو یہ نمونیا کا موثر علاج ہے۔ وہ بطور معالج کئی سال تک اپنے مریضوں کو لہسن کھلاتے رہے اور اسے انھوں نے بے مثال دوا پایا۔ وہ کہتے ہیں کہ نمونیا کے مریض کے ٹمپریچر کو کم کرنے، نبض کی رفتار اور تنفس کو ۴۸ گھنٹوں کے اندر معمول پر لانے میں انھیں ایک بار بھی ناکامی نہیں ہوئی۔ لہسن کا رس مریض کے سینے پر ملنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ تل (Sesame Seeds) بھی نمونیا کے مریض کے لیے کافی مفید ہوتے ہیں۔ تل اور السی کا بیج اور ذرا سا نمک شہد میں ملا کر چاٹنے سے بھی نمونیا کے مریضوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

نمونیا کا درد رفع کرنے کے لیے مریض کی پسلیوں پر تارپین کے تیل کی مالش کر کے گرم کپڑے سے ڈھانپ دیجیے، اس سے بھی درد کم ہو جاتا ہے۔





ورمِ معدہ

جو معدے میں جلن اور تکلیف کا باعث بنتا ہے

انسان خصوصاً جب زیادہ کھانا کھا لے تو عموماً اس کا نظام ہضم گڑبڑا جاتا ہے۔ تب وہ کسی نہ کسی وجہ سے پیٹ میں درد محسوس کرتا ہے۔ پھر کچھ عرصے بعد درد ختم ہو جاتا ہے، مگر بعض تکالیف جان نہیں چھوڑتیں۔ انھی میں ورم معدہ (Gastritis) بھی شامل ہے۔

خراب کھانوں اور مختلف بیماریوں کی وجہ سے معدے کا استر رفتہ رفتہ کمزور ہو جاتا ہے۔ چناں چہ نظام ہضم سے متعلق تیزاب آخر اسی میں سوزش یا ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہی طبی حالت "ورم معدہ" کہلاتی ہے۔ اس بیماری کی نمایاں علامات یہ ہیں: معدے میں جلن اور تکلیف جو کھانے کے بعد بڑھتی یا گھٹ جاتی ہے، قے اور متلی کا احساس اور معدے میں کھانا "اٹکا" محسوس ہونا۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور طبی ٹیسٹوں کے ذریعے ورم معدہ کا پتا چلاتا ہے۔ چونکہ ہر مریض میں مرض کی علامات مختلف ہوتی ہیں، لہٰذا انھیں دیکھ کر ڈاکٹر علاج تجویز کرتا ہے۔ اگر بیماری کی وجہ کوئی جرثومہ ہے، تو مریض کو اینٹی بائیوٹک ادویہ دی جاتی ہیں۔ اگر سوزش معدے کے تیزابوں کی پیدا کردہ ہے، تو پھر ایسی ادویہ تجویز کی جاتی ہیں جو استر کا ورم دور کر سکیں۔ بعض دوائیں تیزاب کی پیدائش عارضی طور پر روک دیتی ہیں تاکہ معدے کے استر کی جلد صحت یاب ہو سکے۔

گھریلو علاج

ورم معدہ فوری اور شدید نوعیت کی ہو یا پرانی، دونوں صورتوں میں مریض کو فاقہ کرانا سودمند ہے۔ اول الذکر قسم کی تکلیف دو تین دن کے فاقے سے رخصت ہو جاتی ہے۔ پرانا عارضہ ہو، تو مریض کو سات دن یا اس سے بھی لمبا فاقہ کرنا پڑتا ہے یا ان مریضوں کو مختصر وقفہ کے فاقے یکے بعد دیگرے کر لینے چاہئیں۔

فاقے کا آغاز پھلوں کے رس سے کیجیے۔ فاقہ شروع

ہوتے ہی جلن پیدا کرنے والی اشیا معدے میں نہیں پہنچ پاتیں۔ پھر معدے کو کچھ آرام نصیب ہوتا ہے اور سوزش میں کمی آجاتی ہے۔ پیٹ میں جمع شدہ زہریلے مادوں کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔ شدید علامات میں کمی آتے ہی مریض کو مزید تین دن پھلوں پر گزارہ کرنا چاہیے۔

رس والے پھل مثلاً سیب، ناشپاتی، انگور، چکوترا، کنو، مالٹے، انناس، آلو بخارا اور خربوزہ وغیرہ میں سے ہر پانچ گھنٹے بعد کچھ نہ کچھ کھاتا رہے۔ بعد ازاں مریض بتدریج تین بنیادی غذائی گروہوں پر مشتمل متوازن غذائیں کھانا شروع کر دے یعنی مغزیات، پھل، اخروٹ، مونگ پھلی، اناج سبزیاں اور پھل۔ مجوزہ ترتیب یہ ہے:

صبح بیدار ہونے پر: نیم گرم پانی کا ایک گلاس پی لے جس میں تازہ لیموں کا رس اور ایک چمچ شہد ملا ہو۔

ناشتا: تازہ پھل مثلاً سیب، کنو، مالٹا، کیلا، انگور، چکوترا، چند بادام یا اخروٹ، مونگ پھلی اور ایک گلاس

قبل از دوپہر: ایک سیب، کیلا یا کوئی اور پھل۔

دوپہر کا کھانا: ابلی ہوئی سبزیاں، ان چھنے آٹے کی چپاتیاں اور لسی کا ایک گلاس۔

سہ پہر: ایک گلاس سبزی یا پھلوں کا رس۔

رات کا کھانا: تازہ سبز پتوں والی سبزیاں، ٹماٹر گاجر، چقندر، بند گوبھی اور کھیرے پر مشتمل سلاد جس میں ایک لیموں بھی نچوڑا گیا ہو۔

سونے سے قبل: تازہ دودھ کا ایک گلاس یا ایک سیب۔

مریض شراب، کیفین، تیز مرچ، مسالے، سموسوں، گوشت والی غذاؤں، تلی چیزوں، اچار، تیز پتی والی چائے اور کافی سے دور رہے۔ کیک پیسٹری اور گیس والے مشروبات سے بھی پرہیز کرے۔ مریض دہی اور گھر میں بنی ہوئی پنیر آزادی سے کھا سکتا ہے۔ گاجر کا رس پالک کے رس میں ملا کر پینے سے بہت فائدہ ہوگا۔ اس کا تناسب یہ رکھیں کہ ۲۰۰ ملی لیٹر پالک کا رس ہو تو اس میں ۳۰۰ ملی لیٹر گاجر کا رس ملائیں۔

بہت زیادہ غذاؤں کو ایک ہی طریقے سے ہرگز نہ ملائیے۔ رات کا کھانا سونے سے دو گھنٹے پہلے کھا لیجیے۔ روزانہ آٹھ دس گلاس پانی پئیں۔ کھانے کے ہمراہ پانی ہرگز نہ پیجیے کہ یوں ہاضمے والی رطوبتیں پتلی اور غیر موثر ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں کھانا تیز تیز نہ کھائیے بلکہ خوب چبا چبا کر کھائیے۔

ناریل کا پانی ورم معدہ میں بہت مفید ہے۔ یہ معدے کو بڑا سکون پہنچاتا اور اسے درکار وٹامن اور معدنیات بھی فراہم کرتا ہے۔ اگر ۲۴ گھنٹوں کے اندر ناریل کے پانی کے سوا مریض کو کچھ نہ دیا جائے، تو بحالی صحت کی رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے۔ چاول کی پیچ، پتلے پکے ہوئے چاول اور کھچڑی بھی مفید ہوتی ہے۔

مریض سخت ذہنی یا جسمانی کام نہیں کرے۔ تاہم اس کے لیے پیدل چلنا، تیراکی کرنا اور گالف کھیلنا فائدہ مند ہوگا۔ ذہنی کھنچاؤ اور پریشانیوں سے بھی مریض کو دور رکھنے کی کوشش کی جانی چاہیے۔

آیات قرآنی سے علاج

کسی بھی کھانے کی چیز پر اس آیت کو اکتالیس بار دم کر کے مسلسل اکتالیس یوم کھلائیں۔

طٰهٰ ۝ مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ ۝ .....الخ

(سورہ زخرف، آیت ۷۱، پارہ ۲۵)

یونانی علاج

۱۔ مغز بادام ۵ تولہ، ۲۔ سونف کے چاول، ۵ تولہ، ۳۔ ہریڑ سیاہ ۵ تولہ ۴۔ چینی ۱۵ تولہ۔

تمام ادویات کا سفوف تیار کریں۔ رات کو ایک کھانے کا چمچ نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

روزانہ خالی معدہ تین عدد میٹھے سیب کھائیں۔ ایک ماہ میں بھوک کی کمی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بلکہ آپ کا جسم بھی پہلے سے فربہ ہو جائے گا۔



ورم گردہ

جسم کی چھلنیوں کا ایک مزمن عارضہ

ہمارے گردے جسم کی چھلنیاں ہیں۔ ان کی ذمے داری ہے کہ وہ انسانی بدن سے مائع فضلہ خارج کرتے رہیں۔ بعض اوقات گردے مدافعتی نظام کی خرابی، جسم میں پوٹاشیم کی کمی، چھوت، کیمیائی مادوں، سرطان اور پتھریوں کے باعث سوزش کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ یہ حالت ''ورم گردہ'' (Nephritis) کہلاتی ہے۔

ورم گردہ کی واضح علامات یہ ہیں: پیڑو میں درد، پیشاب کرتے وقت جلن، زیادہ پیشاب آنا، پیشاب میں خون یا پیپ آنا، گردے کی جگہ درد، چہرے، ٹانگوں اور پیروں میں سوجن، قے، بخار اور بلند فشار خون۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور مختلف طبی ٹیسٹوں کی مدد سے مرض کی تشخیص کرتا ہے۔ چونکہ ورم گردہ کی کئی اقسام ہیں۔ لہٰذا بیماری کی قسم پہچان کر دوا دیتا ہے جس میں اینٹی بائیوٹکس شامل ہیں۔

گھریلو علاج

ورم گردہ کا آسان اور موثر ترین علاج ''فاقہ'' کرنا ہے۔ فاقہ کی بدولت جسم کے زہریلے اور فاسد مادے جو سوزش کا اصل سبب ہوتے ہیں، تیزی سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس لیے مریض کو فوری طور پر سات یا دس دن کے لیے ''رس فاقہ'' شروع کر دینا چاہیے۔ اگر سات دن میں علامات کم نہ ہوں، تو فاقہ دس دن تک جاری رکھیے۔ اس دوران گاجر، قلفا اور کھیرے کا رس بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ہر روز گرم پانی سے انیما بھی کیا جانا چاہیے تاکہ آنتیں صاف ہوتی رہیں۔



''رس فاقے'' کے بعد مریض کو چار یا پانچ روز کے لیے پھلوں پر

بھی غذائیں مثلاً سیب، انگور، مالٹا، کنو، ناشپاتی، آلو بخارا اور انناس ہر پانچ گھنٹے بعد کھاتے رہنا چاہیے۔ چار یا پانچ دن گزرنے کے بعد مریض مزید سات روز کے لیے فروٹ اور دودھ کا استعمال شروع کردے۔ یہ دودھ بکری کا ہو اور کچی حالت میں پیا جائے، تو بہت مؤثر ہوتا ہے۔ بعدازاں مریض کم پروٹین والی متوازن اور ''سبزی خوروں کی غذا'' کا استعمال شروع کردے۔ اس میں تازہ پھل اور کچی اور پکائی ہوئی سبزیاں شامل ہونی چاہئیں۔

ورم گردہ پرانا ہو، تو ابتدائی ''رس فاقہ'' تین دن کا ہونا چاہیے۔ بعدازاں دس دن (یا ایک ہفتہ) پرہیزی غذا کھاتے رہنا چاہیے۔ اس عرصے میں مریض کو صبح صرف مالٹے یا کنو کا رس بطور ناشتا دیا جائے۔ دوپہر کا کھانا کچی موٹی سبزیوں کے سلاد پر مشتمل ہو اور رات کے کھانے میں ایک یا دو بھنی سبزیاں ہونی چاہئیں۔ انھیں بھونتے وقت پانی نہ ڈالیے بلکہ انھیں ان کے اپنے رس ہی میں پکایا جائے۔ رات کے کھانے میں بادام، مونگ پھلی یا اخروٹ کے چند دانے بھی شامل کر لیجیے۔ بعد میں کم پروٹین والی سبزی خوروں والی غذا کا بتدریج استعمال شروع کردیجیے۔ جب تک صحت بحال نہ ہو جائے ہر دو تین ماہ بعد پھر ایک ہفتے کے رس فاقے کے بعد پرہیزی غذا کا استعمال شروع کردیجیے۔

مریض کو آگزیلک ایسڈ کی زیادہ مقدار رکھنے والی سبزیوں مثلاً پالک اور ریوند چینی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ چاکلیٹ اور کوکا میں بھی آگزیلک ایسڈ زیادہ ہوتا ہے، انھیں بھی ہرگز استعمال نہ کیجیے۔ لہسن، مارچوب، کرفس، کدو اور کھیرا ان مریضوں کے لیے بہترین سبزیاں ہیں جبکہ پپیتا اور کیلے بہترین پھل ہیں۔ یہ دونوں گردوں کے لیے اچھے اثرات رکھتے ہیں۔ غذا میں کھٹائی والا دودھ اور گھر میں تیار شدہ پنیر بھی شامل کی جا سکتی ہے۔ نمک خوراک میں سے بالکل خارج کر دیجیے۔ مریض کو دو تین بڑے کھانوں کے بجائے تھوڑا تھوڑا پانچ چھے مرتبہ کھانے کی عادت ڈال لینی چاہیے۔

سوزش گردہ کے لیے گاجر کا رس بہت مفید ہے۔ صبح ناشتے سے پہلے اس رس کا ایک گلاس، ایک چمچی شہد اور ایک چمچی لیموں کا رس ملا کر پی لیجیے۔ کیلے بھی اپنے اندر کم پروٹین، کم نمک اور زیادہ کاربوہائیڈریٹس رکھنے کی وجہ سے گردوں کے لیے اچھی تاثیر رکھتے ہیں۔ کیلوں پر مبنی غذا صرف تین یا چار دن تک کھائیے۔ دن بھر میں آٹھ یا نو کیلے کھائے جا سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی اور شراب نوشی مکمل طور پر ترک کر دی جانی چاہیے کیونکہ یہ گردوں کی کارکردگی پر برا اثر ڈالتی ہیں۔ مریض کو ڈبل روٹی، چینی، کیک، پیسٹری، پڈنگز، مصفا اناج، مرغن غذاؤں، تلی ہوئی چیزوں اور چائے، کافی، گوشت ہر قسم چٹنی اچار اور تیز مسالے دار اشیا سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔

گردوں کو زیادہ کام کرنے سے بچانے کے لیے فاضل مادوں کے اخراج کے لیے دیگر راستے بھی اختیار کرنے چاہئیں۔ ہر تیسرے روز معدنی نمک ملے پانی سے غسل کیجیے تاکہ جلد کے ذریعے بھی اخراج کا عمل زیادہ سے زیادہ ممکن ہو سکے۔ تازہ ہوا میں سانس لینے اور ورزش کرنے سے گردوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ مریض کو روزانہ ایک یا دو بار کم سے کم تین کلومیٹر پیدل چلنا چاہیے۔

گردوں کی پرانی سوزش والے مریضوں کو زور لگانے والے کاموں اور بوجھ اٹھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جلد بازی اور اشتعال سے بھی بچنا چاہیے اور رات کو جلد سونے کی عادت ڈالیے۔ اگر مندرجہ بالا ہدایات، خلوص اور توجہ کے ساتھ کیا جائے، تو شدید ورم گردہ کے مریض بہت جلد صحت یاب ہو سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ پرانے کیس بھی جو زیادہ عرصہ گزر جانے کی وجہ سے خراب ہو جائیں، اس سے ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

◆◆◆



ہیپاٹائٹس

جگر کو آہستہ آہستہ گلا دینے والا خطرناک مرض





انسان کے بدن میں جگر ایک اہم عضو ہے۔ وہ جسم انسان کے تقریباً ہر فعل کو انجام دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مگر اپنی اہمیت کے باعث ... جگر بہت سی بیماریوں کا بھی نشانہ بنتا ہے۔ ان کی تعداد ایک ... سے زائد ہے۔ پاکستان میں جگر سے وابستہ امراض میں ...ٹائٹس عوام و خواص کو زیادہ نشانہ بناتا ہے۔

ہیپاٹائٹس عام طور پر وائرس کے باعث جنم لیتا ہے۔

اس بیماری کی چار نمایاں اقسام ہیں..... اے، بی، سی اور ای۔ ان میں ہیپاٹائٹس بی دنیا میں سب سے زیادہ عام ہے۔ اس کے بعد ہیپاٹائٹس سی کا نمبر آتا ہے جس کا علاج مہنگا اور طویل ہے۔

ہیپاٹائٹس اس لحاظ سے خطرناک مرض ہے کہ اس کا وائرس اندر ہی اندر جگر کو گلاتا رہتا ہے۔ اس خرابی کی فی الفور علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ بہرحال چہرے اور بازوؤں کی جلد کا پیلا پڑ جانا خرابی جگر کی اہم علامت ہے۔ اس حالت کو "یرقان" کہا جاتا ہے۔

ہیپاٹائٹس کا مریض ابتداً ان علامات کا نشانہ بن سکتا ہے: تھکن، ہلکا بخار، جوڑوں یا عضلات میں درد، غشی، قے، وزن میں کمی۔ یاد رہے، مریض کا پاخانہ چھوتی ہوتا ہے۔ اس سے دوسرے انسانوں کو ہیپاٹائٹس چمٹ سکتا ہے۔

اگر مرض کا علاج نہ کرایا جائے، تو وہ شدت اختیار کر لیتا ہے۔ تب شدید ہیپاٹائٹس کی یہ علامات ہیں: گہرے رنگ کا پیشاب آنا، سستی طاری رہنا، نیند آنا، جلد پہ خارش ہونا، پاخانے میں پس آنا اور یرقان کی نشانیاں نمودار ہونا۔

ڈاکٹر انفرادی علامات، جسمانی معائنے اور مختلف طبی ٹیسٹوں کی مدد سے پتا چلاتا ہے کہ مریض ہیپاٹائٹس کی کس قسم کا نشانہ بنا ہے اور یہ کہ مرض کس مرحلے پہ ہے۔ مریض کی عمر، جسمانی حالت اور دیگر نشانیاں مدنظر رکھ کر علاج شروع ہوتا ہے۔

یہ واضح رہے کہ شراب، کیمیائی مادوں اور ادویہ کے ذریعے بھی ہیپاٹائٹس جنم لیتا ہے۔ نیز ہمارا امدافعتی نظام بھی بگڑ کر جگر پر حملہ آور ہو سکتا ہے۔ موٹاپا اور ذیابیطس بھی جگر کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ جگر کے خلیوں کو نقصان پہنچنے پر بھی

ہیپاٹائٹس پیدا ہوتا ہے۔

ہیپاٹائٹس اے: اس مرض کا وائرس فضلے میں ہوتا اور آلودہ پانی یا غذا سے پھیلتا ہے۔ اس کا کوئی علاج نہیں، تاہم مریضوں کی اکثریت پرہیز و آرام سے تندرست ہو جاتی ہے۔

ہیپاٹائٹس بی: اس کا وائرس آلودہ خون یا مریض سے قربت کرنے پر لگتا ہے۔ عام مرض پروٹین اور نشاستے والی غذا زیادہ کھانے سے جاتا رہتا ہے۔ شدید ہیپاٹائٹس بی کے علاج میں مختلف ادویہ مثلاً الفا۔ انٹرفیرون، ایڈی فوئیر (Adefovir)، لامی وڈین وغیرہ استعمال ہوتی ہیں۔

ہیپاٹائٹس سی: اس بیماری کا وائرس بھی آلودہ خون یا قربت سے صحت مند انسان کو چمٹتا ہے۔ یہ ہیپاٹائٹس کی سب سے خطرناک قسم ہے۔ عام طور پر اس کا علاج انٹرفیرون ٹیکے اور ریباورین دوا کو ملا کر کیا جاتا ہے۔ ۹۰ فیصد مریض علاج سے تندرست ہو جاتے ہیں۔

ہیپاٹائٹس سے محفوظ رہنے کے لیے ضروری ہے کہ جائے حاجت میں جانے کے بعد صابن سے ہاتھ دھوئیے۔ تازہ پکا ہوا کھانا کھائیے۔ ابلا پانی پیجیے۔ بازار میں رکھے تراشے ہوئے پھل نہ کھائیے۔ سبزیاں اچھی طرح دھو کر پکائیے اور کھائیے۔ مریض کے زیر استعمال اشیا سے دور رہیے۔ بے راہروی سے بچیے۔

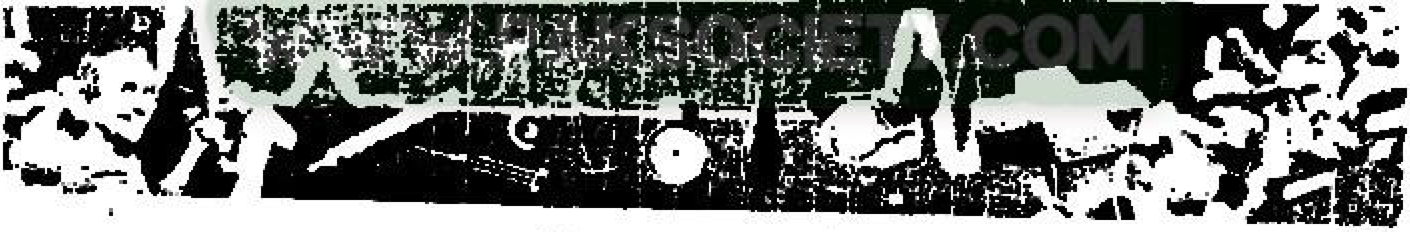
گھریلو علاج

مریض کو مکمل آرام دیا جائے۔ اس کی سرگرمیاں بند کر کے اسے بستر تک محدود کر دیا جائے۔ ابتدائی طور پر سات دن کا ''رس فاقہ'' کرا کر اس کے جگر کی صفائی کی جائے۔ ان ایام میں مریض کو سرخ چقندر، لیموں، پپیتا اور انگور کا تازہ رس نکال کر پلائیے۔ بعد ازاں دو یا تین ہفتے اسے پھل، بطور غذا کھلائیے۔ اس میں دودھ بھی شامل کر لیا جائے۔ یہ ''غذا'' دن میں تین بار دی جائے۔ ان پھلوں میں سیب، ناشپاتی، انگور، چکوترا، کنو، مالٹے، انناس اور آلو بخارے شامل ہیں۔ دودھ پلانے کا آغاز یوں کیجیے کہ پہلے روز ایک لیٹر دودھ دیا جائے جس میں ہر روز ۲۵۰ ملی لیٹر کا اضافہ کرتے کرتے اسے ڈھائی لیٹر تک پہنچا دیجیے۔ دودھ تازہ ہونا چاہیے۔ اسے ابالا نہ جائے لیکن اگر خواہش ہو، تو ہلکا گرم کر لیجیے اور ایک ایک گھونٹ پلایا جائے۔

پھل اور دودھ کی غذا کے بعد مریض کو بتدریج اچھی متوازن غذا پر لائیے۔ اس غذا کے تین گروہ ہونے چاہئیں۔ (۱) بادام، اخروٹ، مونگ پھلی اور اناج کے دانے (۲) سبزیاں (۳) پھل۔ زیادہ زور کچے پھلوں اور سبزیوں پر دیا جائے۔ زیادہ پروٹین والی غذائیں بھی مفید ہیں۔ جگر کے مریضوں کے لیے بہترین پروٹین کی حامل غذاؤں میں بکری کا کچا دودھ، گھر میں بنی پنیر، بیج، اناج دانے اور کچے مغز ہیں۔ سبزیاں (مثلاً چقندر، کریلے، ٹماٹر، گاجر، مولی، پپیتا اور حلوہ کدو) بھی بے حد مفید ہیں۔

چند ہفتوں تک ہر قسم کی مرغن غذاؤں سے مکمل پرہیز کرایا جائے۔ بند ڈبوں والی خوراک، چینی (خواہ کسی شکل میں ہو) مرچ مسالا، اچار، چٹنی، گھی اور تیل میں تلی ہوئی اشیا مکھن اور گوشت سے اجتناب کیجیے۔ نمک کا استعمال بھی کم کر دیجیے۔ کیمیائی مادوں کے حامل مشروبات بھی استعمال نہ کریں۔ مریض کو دھوئیں والے ماحول سے بھی بچائیے۔

علاج کے دوران آنتوں کا انیما بھی کراتے رہیے۔ اگر بیمار قبض کا پرانا مریض ہو، تو اس کو دور کرنے کی پوری کوشش کیجیے۔ جگر والی جگہ کی مالش کرتے رہیے۔ اس پر گیلا کپڑا رکھنا اور باندھنا چاہیے۔ روزانہ صبح تازہ ہوا میں گہرے گہرے سانس لینا بھی مفید ہے۔





ہرنیا

شدید مشقت سے جنم لینے والا جسمانی خلل

بعض اوقات وزن اٹھانے، جائے حاجت میں زور لگانے یا کسی بھی جسمانی مشقت کے باعث خصوصاً ہماری آنتوں کا کوئی حصہ اپنی جگہ سے ہٹ جاتا ہے۔ وہ پھر نئے مقام پر تھیلی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ یہ حالت طبی اصطلاح میں "ہرنیا" (Hernia) کہلاتی ہے۔

مقام کے لحاظ سے ہرنیا کی چھے اقسام ہیں۔ یہ پیٹ اور پیڑو کے علاوہ بالائی ران پر بھی ظہور پذیر ہو سکتا ہے۔ ہرنیا جنم لینے کی کوئی خاص وجہ نہیں، یہ عموماً جسمانی مشقت سے پیدا ہوتا ہے۔ تاہم قبض، ناقص غذا، موٹاپا اور دیگر وجوہ بھی ہرنیا پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

ہرنیا کی جگہ تکلیف اس بیماری کی نمایاں علامت ہے۔ انسان جب زور لگائے، تو درد بڑھ جاتا ہے۔ نیز کچھ عرصے بعد ہرنیا کی جگہ سوج جاتی ہے۔ جب وہ بڑھ جائے، تو انسان غشی اور متلی محسوس کرتا ہے۔ تب اسے بذریعہ آپریشن نکلوانا پڑتا ہے۔

ڈاکٹر جسمانی معائنے اور چند طبی ٹیسٹوں کی مدد سے ہرنیا کا پتا چلاتا ہے۔ عام طور پر آپریشن ہی اس مرض کا شافی علاج ہے۔

گھریلو علاج

پہلا قدم یہ ہے کہ مریض (مریضہ) کی چارپائی سرہانے کی جانب سے پایوں کے نیچے اینٹیں رکھ کر، اونچا کر دیجیے تاکہ سوتے ہوئے غذا الٹی سمت میں واپس نہ آ سکے۔ اس مقصد کے لیے اونچا تکیہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دوسرا قدم پردہ شکم کو عمل تنفس کا ذریعہ بنانا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے: چت لیٹ جائیے۔ گھٹنے اٹھے ہوئے جبکہ پاؤں مقعد کو چھو رہے ہوں۔ خود کو پرسکون حالت میں لائیے۔ دونوں ہاتھ مضبوطی سے پیٹ پر جمائیے۔ اور اسی مقام کو اپنی توجہ کا مرکز جانیے۔ اب سانس اندر کھینچتے جائیے۔ ہاتھوں سے پیٹ کو آہستہ سے اوپر دبائیے۔ اتنا دباتے رہیے کہ مزید سانس اندر کھینچنے کی گنجائش باقی نہ رہے۔ اب خود کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے اور منہ کے ذریعے سانس باہر نکالیے اور پیٹ کی دیواروں کو نیچے جانے دیجیے جہاں تک کہ وہ جا سکیں۔ اس سارے عمل میں کندھے اور چھاتی ساکن رہنی چاہیے۔

اس ضمن میں یہ بات بھی اہم ہے کہ خود کو پرسکون حالت میں رکھیے۔ ذہنی اور جسمانی دباؤ سے بچتے رہیے۔ مریض کو کھانے پینے میں بعض احتیاطیں ملحوظ رکھنی چاہئیں جن میں اہم

آیات قرآنی سے علاج

اس آیت کو ہر فرض نماز کے بعد گیارہ مرتبہ پانی پر دم کر کے مریض کو اکتالیس دن تک پلائیں۔ ان شاء اللہ اس عارضے سے نجات مل جائے گی۔

لِاِیْلٰفِ قُرَیْشٍ ۝ اِلٰفِهِمْ رِحْلَةَ الشِّتَآءِ وَالصَّیْفِ ۝ فَلْیَعْبُدُوْا رَبَّ هٰذَا الْبَیْتِ ۝ الَّذِیْٓ اَطْعَمَهُمْ مِّنْ جُوْعٍ ۝ وَّاٰمَنَهُمْ مِّنْ خَوْفٍ ۝

(سورہ رحمٰن، آیت ۸۷، پارہ ۲۷)

یونانی علاج

۱۔ کاسنی ا پاؤ، ۲۔ جڑ کاسنی ا پاؤ، ۳۔ سونف ا پاؤ ۴۔ جڑ سونف ا پاؤ، ۵۔ گل نیلوفر ا پاؤ۔

تمام اشیا کو صاف کر کے اچھی طرح ملا کر اکیس حصوں میں تقسیم کر لیں۔ روزانہ ایک حصہ ایک کلو پانی میں بھگو دیں۔ صبح چھان کر یہ پانی مختلف وقفوں میں پی لیں۔ تین دن تک ایسا کرنے کے بعد اگلے تین دن ناغہ کریں۔ اور اگلے تین دن پھر یہ دوا استعمال کریں۔ اس طرح اکیس حصے دوا استعمال کریں۔

کان میں کوئی چیز گر جانا

اکثر چھوٹے بچے ہر چیز کان کے اندر ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اسی طرح کچھ بڑے اپنے یا بچوں کے کان صاف کرتے وقت ان میں سے روئی کے پھاہے نکالنا بھول جاتے ہیں۔ یا کیڑے مکوڑے ان کے کانوں میں جا گھستے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ پریشان ہو جاتا ہے، البتہ اگر مطلوبہ چیز کو احتیاط کے ساتھ نکال دیا جائے، تو صورت حال زیادہ پریشان کن نہیں ہوتی۔ دوسری صورت میں کان کے اندر گری ہوئی چیز عارضی بہرے پن یا کان کے پردے کو نقصان پہنچانے کا باعث بھی بن سکتی ہے۔

مطلوبہ مقاصد

کان میں گری ہوئی چیز نکالنا، کان زخمی ہونے سے بچانا، مریض کی ہمت بڑھانا۔

درکار اشیا

تولیہ، نیم گرم، پانی جگ یا گلاس۔

۱۔ کان کا معائنہ

☆ متاثرہ فرد کی ہمت بڑھائیں۔

☆ کان کا اندرونی معائنہ کر کے اندازہ لگائیں کہ اندر کیا چیز موجود ہے؟

۲۔ متاثرہ فرد کا سر ترچھا کر دیں

☆ متاثرہ فرد کی گردن کو اس طرح ترچھا کر دیں کہ متاثرہ کان کا رخ زمین کی جانب ہو اور کان میں موجود چیز باہر گر جائے۔

یاد رکھیں

☆ اگر چیز باہر نہ گرے، تو انگلیوں یا کسی اور چیز کی مدد سے اسے زبردستی نکالنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔

☆ متاثرہ فرد کو فوراً اسپتال لے جائیں۔





ہیضہ

آلودہ پانی پینے سے چمٹنے والا خطرناک روگ

ماہرین طب کہتے ہیں کہ پانی ابال کر پینا چاہیے۔ یہ ہدایت بے وجہ نہیں کیونکہ گندے پانی میں رنگ برنگ جراثیم پائے جاتے ہیں۔ ان میں ایک خطرناک بیماری، ہیضہ (Cholera) پیدا کرنے والا جرثومہ بھی شامل ہے۔ پانی ابال کر نہ پیا جائے، تو یہ جرثومہ انسان کی آنتوں میں پہنچ جاتا ہے۔

ویبریو کلوریا نامی یہ جرثومہ آنتوں میں پہنچ کر سی ٹی ایکس نامی زہریلا کیمیکل چھوڑتا ہے۔ یہ زہر انسانی جسم میں سوڈیم اور کلورائیڈ کا قدرتی توازن بگاڑ دیتا ہے۔ نتیجتاً انسان اسہال کا نشانہ بن جاتا ہے۔ اگر ہیضے کا بروقت علاج نہ کیا جائے، تو خصوصاً بچے جلد موت کے منہ میں پہنچ جاتے ہیں۔ وجہ یہ کہ اسہال کی وجہ سے اہم معدنیات اور دیگر غذائی مادے بدن سے خارج ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا انسان کو اہم معدنیات نہ ملیں، تو وہ گور کنارے پہنچ جاتا ہے۔



ہیضہ چمٹنے سے جنم لینے والی نمایاں علامات یہ ہیں: اسہال، غشی، قے آنا، جسم میں پانی کی کمی، دل تیز دھڑکنا، منہ خشک ہونا، عضلات میں اکڑن اور شاک پہنچنا۔

پاخانے کے طبی معائنے سے پتا چلتا ہے کہ انسان کو ہیضہ چمٹ چکا۔ یہ بیماری فوری علاج چاہتی ہے۔ اسی باعث مریض کو فی الفور "او آر ایس" پلانا چاہیے۔ اگر جسم کو نمکیات اور پانی نہ ملے، تو چند گھنٹوں میں انسان چل بستا ہے۔ بعدازاں اینٹی بائیوٹکس اور دیگر ادویہ کی مدد سے مریض کا علاج ہوتا ہے۔

گھریلو علاج

جسم سے ضائع ہونے والے مائعات اور نمکیات کی بحالی کے کام سے علاج شروع ہونا چاہیے۔ مریض یا مریضہ کی پیاس بجھانے کے لیے پانی، سوڈا واٹر یا سبز ناریل کا پانی پلایا جائے۔ اسے گھونٹ گھونٹ پینا چاہیے۔ ممکن ہے کہ

ترین یہ ہے کہ کھانے کے ہمراہ پانی نہ پیا جائے۔ اس سے دل جلنے کی کیفیت سے بچنے کا موقع ملے گا۔ کھانے کے ساتھ پانی پینے سے معدے پر بوجھ پڑتا ہے۔ رطوبات ہاضمہ پتلی ہو جاتی ہیں۔ عمل تخمیر کا امکان بڑھتا ہے۔ گیس زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ معدہ ڈھیلا ہوتا اور پیٹ میں درد کا بھی خدشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

دوسری احتیاط یہ ہے کہ دن میں تین بڑے کھانوں کے بجائے کئی بار تھوڑا تھوڑا کھایئے تاکہ معدے پر یکبارگی زیادہ بوجھ نہ پڑے۔ نوالے خوب چبا چبا کر کھایئے۔ نوالے جتنے چھوٹے ہوں انھیں ہضم کرنا اتنا ہی آسان ہوتا ہے۔

مریض کی غذا میں بیج، اخروٹ، مونگ پھلی، اناج دانے، سبزیاں اور پھل شامل ہونے چاہئیں۔ پھل تازہ ہوں، سبزیاں ہلکی پکی ہوئی ہوں۔ ڈبل روٹی چینی، کیک، بسکٹ، رائس پڈنگز اور زیادہ پکی ہوئی یا تلی ہوئی اشیا کھانے سے اجتناب کیجیے۔ مریض کی ۵۰ فیصد غذا سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہو اور باقی ۵۰ فیصد پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی (روغنیات) پر مبنی ہونی چاہئیں۔

تازہ پھلوں اور سبزیوں کے رس پینا مفید ہے۔ مریضوں کو یہ رس کھانا کھانے سے نصف گھنٹا پہلے اور ایک گھنٹا بعد پینے چاہئیں۔ گاجر کا رس ان مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے کیونکہ اس میں وٹامن اے اور کیلشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اور یہ القلائن بھی ہے جس کی وجہ سے معدے کو تیزابوں کی شدت سے نجات ملتی ہے۔ ہر رس میں اتنی ہی مقدار میں پانی بھی ملایا جائے۔ پیتے وقت کسی مشروب کو گرم حالت میں نہ پیجیے۔ ٹھنڈا کر کے پیجیے۔ کوئی چیز بھی گرما گرم نگلنے کی کوشش نہ کیجیے۔ مریض کو اچار، سموسوں، تیز چائے، کافی، شراب نوشی اور تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

آیات قرآنی سے علاج

یہ آیت تلوں کے تیل پر پڑھ کر دم کرے اور متعلقہ جگہ اس تیل کی مالش کرے۔

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

(آیت سورہ بنی اسرائیل، آیت ۸۲، پارہ ۱۵)

یونانی علاج

۱۔ جوز السرو ۱ تولہ، ۲۔ قشار کندر ۱ تولہ، ۳۔ مصطگی رومی ۱ تولہ، ۴۔ سریشم ماہی ۱ تولہ، ۵۔ سرکہ انگوری حسب ضرورت۔

سریشم ماہی کی مناسب مقدار سرکہ انگوری میں پگھلا کر دیگر ادویات کا سفوف اس میں ملایئے اور لیپ بنا لیں۔ روزانہ متاثرہ جگہ پر لگائیں۔

خوبانی کا لگاتار استعمال فتق یا ہرنیا کے مرض کو جڑ سے اکھاڑ دیتا ہے۔ یہ پھل ہمارے ملک میں بکثرت پایا جاتا ہے اور آنتوں کے جملہ امراض کے لیے مفید ہے۔

◆◆◆

امام ابو حنیفہؒ نے فرمایا

☆ آخرت کے گرم گرزوں سے دنیا میں کوڑے کھانا بہتر ہے۔ جو مشقت تم پر لوگ نہیں ڈالتے تم بھی نہ ڈالو، جس اچھی بات پر وہ راضی ہوں تم بھی راضی رہو۔

☆ کوئی مصیبت میں گرفتار ہو جائے، تو اس کی مدد کرو، کوئی حاجت مند کسی کام آ جائے، تو اپنی استطاعت کے مطابق اس کا کام کرو، مدد مانگنے والے کی امداد کرو۔

☆ میں بخیل کو عادل نہیں سمجھتا اور نہ ہی اس کی گواہی قبول کرتا ہوں کیونکہ بخل، بخیل کو اپنے حق سے زیادہ لینے پر مجبور کرتا ہے۔

☆ کوئی تم سے حسن سلوک کرے یا نہ کرے، تم اس سے اچھا برتاؤ کرتے رہو۔

☆ ہر کسی کی دعوت قبول نہ کرو، بدامنی پیدا نہ کرو، کوئی تمھیں ڈانٹے تو تم ایسا ہرگز نہ کرو۔

(عارف انیس، کراچی)



ورزش

چست و چالاک کرنے والا بڑھاپا روک مفت نسخہ

آج ایک ناخواندہ شخص بھی ورزش کی اہمیت سے آگاہ ہے۔ مگر کم ہی لوگ جانتے ہیں کہ ورزشوں سے کتنے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ کہ باقاعدگی سے ورزش وزن کم کرتی، امراض دور رکھتی، مزاج بہتر بناتی، توانائی بڑھاتی، نیند کا نظام بہتر اور صحت مجموعی طور پر عمدہ کرتی ہے۔

جسمانی ورزشوں کی باقاعدگی خاص طور پر بے شمار فوائد رکھتی ہے۔ ان میں سے اہم ترین یہ ہیں:

۱۔ باقاعدہ ورزش جسم کی خوراک کی ضروریات کو بڑھا دیتی ہے جس سے صحت بنتی اور جسمانی چستی کا معیار بھی بڑھتا ہے۔ خوراک کے جزو بدن بننے کی شرح بڑھتی ہے۔ اگر ورزش بہت زیادہ سخت نہ ہو، تو اُسے شروع کرنے کے چند ہفتوں بعد جسم کا عمومی درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ اس سے وجود میں نکھار پیدا ہوتا ہے اور جسم توانائیوں سے بھرپور دکھائی دینے لگتا ہے۔

۲۔ باقاعدگی سے ورزشیں کرتے ہوئے ان میں بتدریج اضافہ کیا جائے، تو جسم خودکار طریقے سے متوازن بن جاتا ہے۔ نظام اعصاب بھی بہتر طور پر کام کرنے لگتا ہے۔ پھیپھڑوں اور معدے کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ احساسات اور حرکات کی رگوں کو کنٹرول کرنے والے اعصاب مضبوط تر ہو جاتے ہیں۔ اس سے نبض کی لہریں توانا ہو جاتی ہیں، خوراک کو ہضم کرنے کی صلاحیت بڑھنے کے ساتھ ساتھ گردش خون میں بھی بہتری پیدا ہو جاتی ہے۔

۳۔ باقاعدہ



مریض قے کر کے پانی یا آب ناریل کو اگلتا رہے، لیکن اسے پیتے رہنا چاہیے کیونکہ یہ مائعات کچھ دیر معدے میں رہتے ہیں۔ مطلب یہ کہ ان کا کچھ نہ کچھ حصہ جسم میں ضرور جذب ہوتا ہے۔ مریض کو چوسنے کے لیے برف کی ڈلیاں بھی دیتے رہیے تاکہ اس کا اندرونی ٹمپریچر کم رہ سکے اور جی متلانے میں بھی کچھ کمی واقع ہو سکے۔

مائعات اور نمکیات بہ جانے کے نقصان کی تلافی کے لیے ٹیکے کے ذریعے نمکین محلول جسم میں پہنچا دیجیے۔ مریض کو دن بھر کے لیے اوسطاً پانچ لیٹر پانی یا نمکین محلول درکار ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ پانی دینے سے جسم میں آب زدگی (Water Logging) پیدا ہو سکتی ہے۔ اس پانی یا نمکین محلول میں پوٹاشیم شامل کرنا مفید ہے۔ بالغوں کو نمکین محلول کا انیما بھی دیا جانا چاہیے۔ یہ محلول عموماً آدھے لیٹر پانی میں ۳۰ گرام گلوکوز ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔ مریض کے اندر ہر چار گھنٹے بعد یہ محلول بذریعہ انیما داخل کرتے رہیے تاکہ پیشاب کھل کر آنے لگے۔

ہیضے کے شدید حملے کا مرحلہ گزر جانے پر مریض کو سبز ناریل اور "جو" کا پانی پتلا کر کے پلاتے رہیے۔ جب خارج ہونے والا فضلہ ٹھوس شکل اختیار کرنے لگے، تو لسی پلانا بھی شروع کر دیجیے۔ حالت مزید بہتر ہو جائے، تو چاول نرم اور پتلے پکا کر دہی کے ہمراہ کھلایئے۔ ٹھوس غذا مکمل صحت یابی سے پہلے ہرگز نہ کھانے دیجیے۔ مریض صرف ایسی ٹھوس غذا کھائے جسے وہ آسانی سے ہضم کر سکے۔ وبائی ہیضے کے پورے عرصہ میں روزانہ کی خوراک میں لیموں، پیاز، سبز مرچیں، سرکہ اور پودینہ شامل کرتے رہیے۔

بعض گھریلو نسخے ہیضہ کے علاج میں مفید ہیں۔ ان میں بڑا لیموں (کاغذی لیموں) سرفہرست ہے۔ اس کا رس ہیضے کے جراثیم فوراً ہلاک کر دیتا ہے۔ وبا کے دنوں اس کی سکنجبین بنا کر اہل خانہ کو پلاتے رہیے۔ روزانہ کھانے کے ہمراہ بھی اسے استعمال کیجیے۔

امرود کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ پینے سے ہیضے کا مداوا ہو سکتا ہے۔ یہ قے اور اسہال کی علامات بھی کم کرتا ہے۔ آڑو کے پتے اور پھول بھی ہیضہ کو روکنے کے لیے بہت موثر ہیں۔ سہانجنا درخت کے پتے بھی اس مرض کا اچھا علاج ہیں۔ اس کے پتوں کا رس نکال لیجیے۔ اس میں شہد اور کچے ناریل کا پانی ملا کر مریض کو دن میں تین بار پلاتے رہیے۔ اسی طرح پیاز بھی ہیضے کا کامیاب علاج ہے۔ ۳۰ گرام پیاز اور ۷ دانے کالی مرچ کو لنگری (ہاون دستہ) میں کوٹ کر پلایا جاتا ہے۔ اس سے مریض کی پیاس اور بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔ تازہ کریلے کا رس بھی ہیضے کے ابتدائی مرحلے میں بہت مفید ہے۔ دو چمچ لے کر اس میں اتنی ہی مقدار میں پیاز کا پانی اور ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر مریض کو پلا دیجیے۔

ہیضے کو کنٹرول کرنے کے لیے پینے کا پانی دواؤں کے ذریعہ صاف کیجیے۔ گھر کو کوڑا کرکٹ، استعمال شدہ اشیا کی باقیات اور گندگی سے پاک رکھیے۔ پانی پر ذرا بھی شبہ ہو جائے، تو اس کو ابالنے کے بعد پیجیے۔ آٹا گوندھنے اور کھانا پکانے کے لیے بھی ابلا ہوا پانی استعمال کیجیے۔ تمام اشیائے خورونوش کو ڈھانپ کر رکھیے۔ سبزیاں اور پھل پوٹاشیم پرمینگنیٹ سے دھوئے بغیر ہرگز نہ کھایئے۔ کھانے پینے کی اشیا کو چھونے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھو لیا کیجیے تاکہ بیماری کے جراثیم سرایت کرنے کا امکان ختم ہو جائے۔

کام کی بات

- ہوا و ہوس سے بچو یہ انسان کو اندھا کر دیتی ہے۔
- وعدہ بھی ایک طرح کا قرض ہے۔
- مصافحہ کیا کرو۔ اس سے کینہ دور ہوتا ہے۔
- جھوٹی قسم بستیوں کو ویراں کر دیتی ہے۔

(شہزاد احمد، لاہور)

دبائیں کہ نبض کا دھڑکنا محسوس ہونے لگے۔ گھڑی کی سیکنڈ والی سوئی کی مدد سے پندرہ سیکنڈ تک دھڑکنوں کو گنتے رہیں۔ اب ان دھڑکنوں کی تعداد کو ۴ سے ضرب دے دیں۔ حالت سکون میں نبض (دل) کی یہ رفتار ۷۰ یا ۸۰ بار فی منٹ ہوگی۔

ورزش شروع کرنے کے ساتھ ساتھ یہ رفتار بڑھتی چلی جائے گی۔ سخت ورزش کے دوران فی منٹ یہ رفتار ۲۰۰ فی منٹ یا اس سے زیادہ بھی ہو جاتی ہے۔ مقصد یہ ہونا چاہیے کہ ورزش مکمل ہونے پر زیادہ سے زیادہ صلاحیت (Capacity Maximum) کا دو تہائی مل جائے یعنی نبض کی رفتار ۱۳۰ بار فی منٹ ہو سکے۔ زیادہ ورزش سے ہمیشہ گریز کیجیے۔

نبض کی رفتار کو "۱۹۰ بار فی منٹ منفی آپ کی عمر" سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ مثلاً آپ کی عمر ۳۰ سال ہے۔ ورزش کے بعد نبض کی رفتار ۱۹۰ ہوگی۔ اس میں سے ۳۰ منہا کیجیے، تو ۱۶۰ کی رفتار بالکل مناسب ہوگی۔ آپ اگر ۵۰ سال کے ہیں تو نبض کی رفتار (۱۹۰-۵۰) = ۱۴۰ ہونی چاہیے۔ آپ ۶۰ سال کے ہیں تو رفتار ۱۳۰ مناسب رہے گی۔

◆●●

ورزشوں سے عضلات جسمانی کے ڈھیلے پڑ جانے کی رفتار مدھم پڑ یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ جسم میں ڈھیلا پن، نچلے دھڑ، ٹانگوں اور پاؤں کی طرف خون کی گردش غیر متوازن ہو جانے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ جسم میں ورزش کی وجہ سے توازن آجاتا ہے۔

۴۔ جسم کو سخت ورزشوں کا عادی بنانے سے عضلات اور دماغ کی بافتوں (ٹشوز) کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے اور خون باریک سے باریک تر نالیوں میں بھی پہنچنے لگتا ہے۔ خون کی گردش بہتر ہو جانے سے عضلات میں تقویت پیدا ہوتی ہے۔ دل سمیت تمام عضلات پر تھکاوٹ دیر سے طاری ہوتی ہے۔ مالش، حرارت اور ہلکی ورزش سے باریک نالیوں میں خون کی وہ گردش پیدا نہیں ہو سکتی جو سخت ورزشوں سے پیدا ہوتی ہے۔ البتہ ان ورزشوں میں باقاعدگی پیدا کیے بغیر مطلوبہ فوائد حاصل نہیں ہو سکتے۔

۵۔ سخت ورزش سے چونکہ پھیپھڑوں کا بھرپور استعمال عمل میں آتا ہے اس لیے پھیپھڑوں میں (لمف) بلغمی رطوبتوں کے مجتمع ہونے کی رفتار کم یا بالکل رک جاتی ہے۔

۶۔ انتڑیوں میں ورزش کی وجہ سے جو ہلچل پیدا ہوتی ہے، اس سے پیٹ میں گیس جمع ہونے کی شکایت خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔

۷۔ ورزشوں میں باقاعدگی سے نظام تنفس بہتر ہو جاتا ہے۔ سانس روکنے کی قوت اور مشقت برداشت کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ جوں جوں آپ کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے، ورزشیں آسان معلوم ہونے لگتی ہیں۔

۸۔ خون کی گردش کی رفتار تیز ہونے سے وریدوں کی کارکردگی بھی بڑھ جاتی ہے۔

۹۔ ورزش کے دوران آنے والا پسینا گردوں کو جسم سے فاضل مادے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

۱۰۔ باقاعدہ اور مسلسل ورزشیں خون کی کوالٹی بھی بہتر بنا دیتی ہیں۔ تجربات سے پتا چلتا ہے کہ خون میں سرخ ذرات (ہیموگلوبن) کی سطح بلند ہو جاتی ہے۔ القلی اور پروٹین کی مقدار میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ مسلسل اور باقاعدہ ورزشوں سے جسمانی قوت، ذہنی استعداد اور خود پر قابو پانے کی صلاحیت میں اضافے کے باعث پورے جسم کا نظام کارکردگی بڑھ جاتا ہے۔

احتیاطیں

کھانا کھانے سے ڈیڑھ گھنٹا بعد اور اس سے ایک گھنٹا فوری قبل، سخت ورزش ہرگز نہ کریں۔ اسی طرح کمزوری کے شکار افراد، سرطان اور دل کی بیماریوں میں مبتلا افراد، ٹی بی اور دمہ کے مریضوں کو ماہر معالج کے مشورہ کے بغیر سخت ورزش ہرگز نہیں کرنی چاہیے۔ اگر آپ ورزش کے دوران تھکاوٹ محسوس کریں تو یہ سلسلہ فوری طور پر بند کر دیں۔ ورزش کا مقصد تازگی حاصل کرنا ہے، تھکن نہیں۔

چست و توانا رہنے کا اہم ترین قاعدہ یہ ہے کہ آپ آغاز ہلکی ورزش سے کریں یا پھر اسے آہستہ آہستہ سخت بناتے چلے جائیں۔ مثلاً آغاز تیز چلنے سے کریں اور پندرہ سے بیس منٹ تک چلتے رہیں۔ مقصد یہ ہونا چاہیے کہ تھکاوٹ آہستہ آہستہ آتی رہے۔ فوراً زیادہ تھک جانا جس سے سانس لینے میں دشواری ہونے لگے نقصان کا باعث ہو سکتی ہے۔ پیمانہ یہ مقرر کیجیے کہ آپ میں تیز تر چلنے کی جتنی زیادہ سے زیادہ (Maximum) صلاحیت ہو، اس کا دو تہائی چلیں۔ یہ معلوم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی نبض کی رفتار شمار کریں۔

نبض شماری بالکل آسان چیز ہے۔ آپ اپنی کلائی پر دائیں ہاتھ کی تین انگلیوں کی پوریں رکھیں۔ انھیں اتنی سختی سے

بروز کمزور ہوتے جا رہے ہیں۔ آپ دھیان سے کھانا نہیں کھا سکتے کیا؟ اتنا کھاتے نہیں جتنا کپڑوں پر گرا رہے ہیں۔ جی ہاں! آپ نے کون سے کپڑے دھونے ہیں جو آپ کو احساس ہو کہ کتنی محنت کرنی پڑتی ہے۔ جناب تو صبح دفتر چل دیتے ہیں اور میں سارا دن صفائی ستھرائی، کپڑے دھونے اور کھانا پکانے میں خوار ہو جاتی ہوں۔ غرض جب تک میں سو نہ جاؤں بیگم کا بات بات پر ٹوکنا اور ہدایات دینا جاری رہتا ہے۔

آپ سوچ رہے ہوں گے کہ کتنا تابعدار شوہر ہے جو بیوی کے سامنے چوں چرا بھی نہیں کرتا۔ جناب اگر ہم بیگم جی کو کسی بات کا جواب دیں، تو پھر ان کا لیکچر شروع ہو جاتا ہے جبکہ ہم کسی قسم کی بحث میں الجھنا پسند نہیں کرتے اور وہ بھی خواتین کے ساتھ۔ پھر بیگم جی کے لیکچر اتنے لمبے اور زوردار ہوتے ہیں کہ ہمیں رات دو تین بجے تک ان کی باتیں سننا پڑتی ہیں۔ جواب دیں، تو صورت حال مزید بگڑنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ہم چونکہ دفتر سے تھکے ہارے آتے اور سکون کے متلاشی ہوتے ہیں لہٰذا جواب دینے کی ہمت نہیں پاتے اور خاموشی ہی میں عافیت جانتے ہیں۔ اوپر سے بیگم صاحبہ ہمارے ابو امی کی لاڈلی ہیں۔ ابو امی گاؤں میں اور ہم میاں بیوی لاہور میں ہیں پھر بھی ذرا سی بات نہ مانی، تو فوراً یہاں سے فون جاتا ہے۔ بجلی وہاں گرتی اور یہاں ہم سہم جاتے ہیں۔ لہٰذا ہمارے اندر مزاحمت کی قوت نہ ہونے کے برابر ہے۔

اسی طرح کے تلخ و شیریں روز گزر رہے تھے کہ گاؤں میں ایک قریبی عزیز کی شادی طے پائی۔ بیگم کو گاؤں بلا لیا گیا۔ دفتر سے اتنی زیادہ چھٹیاں نہیں مل سکیں لہٰذا ہمیں "عیاشی" کرنے کی چھوٹ مل گئی۔ مطلب یہ کہ اب ہم اپنی مرضی سے جرابیں اتار کر بستر پر پھینکتے، قمیص سنگھار میز پر لٹکانے اور پتلون کرسی پر اچھالنے لگے۔ ہم جوتوں سمیت تو نہیں کیا بستر پر بھی لیٹ جاتے۔ کھانے کے برتن تین چار روز تک بغیر دھوئے رکھتے اور انتظار کرتے کہ ان سے کب بو آنے اور دھوئیں وغیرہ وغیرہ۔

ایک شام میں گھر پہنچا۔ میری عادت ہے کہ آتے ہی انگلی سے انگوٹھی، جیب سے بٹوا اور ہاتھ سے گھڑی اتار سنگھار میز پر رکھ دیتا ہوں۔ اس شام بھی میں نے ایسا ہی کیا۔ بٹوا، موبائل اور روزانہ استعمال کے پیسے مثلاً دو چار سو روپے نکال سنگھار میز پر رکھ دیے۔ اس دن میرے پاس کسی کی امانت ۱۴ ہزار روپے بھی تھے۔ میں نے سنگھار میز کی بالائی دراز کھول اس میں وہ رقم یہ سوچ کر رکھ دی کہ صبح جاتے وقت لے لوں گا۔

کپڑے تبدیل کر کے میں گھر کے چھوٹے موٹے کام کرنے لگا۔ مثلاً کتابوں کی پڑتال کی انھیں ترتیب سے رکھا، اگلے دن جو کپڑے پہننے تھے، وہ استری کیے اور گھر والوں سے فون پر بات بھی کی۔

اس دوران کمرے کا دروازہ اندر سے بند رہا۔ رات نو بجنے میں ابھی ۵ منٹ باقی تھے، خیال آیا کہ بازار جا کر کھانا کھا آؤں کیونکہ سوا نو بجے تک بتی چلی جاتی ہے۔ میں نے سنگھار میز سے تین سو روپے لیے اور کمرے کو تالا لگا کھانا کھانے چل دیا۔ ساڑھے نو بجے واپس آیا، تو بتی گئی ہوئی تھی۔ میں موبائل ٹارچ کی روشنی میں کتاب کا مطالعہ کرنے لگا۔ رات بارہ بجے تک ورق گردانی کی۔ اس دوران بھی کمرے کا دروازہ اندر سے بند رہا۔ جب گھڑی نے آدھی رات کا الارم بجایا، تو میں سو گیا۔

صبح ساڑھے چار بجے جاگا، نماز پڑھی، جوتا پالش کیا، تازہ دم ہو کے کپڑے تبدیل کیے اور اپنی چیزیں لینے سنگھار میز کے سامنے آ کھڑا ہوا۔ بٹوا جیب میں ڈالا، ہاتھ پر گھڑی باندھی، انگلی میں انگوٹھی پہنی، خوشبو لگائی، موبائل پکڑا، پھر دراز کھولا تو بھونچکا رہ گیا۔ وہاں صرف ایک ہزار کا نوٹ پڑا میرا منہ چڑا رہا تھا۔ میری آنکھیں پھیل گئیں اور کمرے کی چھت گھومنے لگی۔ پاؤں کے نیچے سے زمین سرکتی محسوس ہوئی، تو دھڑام سے بستر پر گر گیا۔ کچھ دیر لیٹا سوچتا رہا کہ پیسے کہاں

۱۲ ہزار روپے کی چوری

ایک خطرناک واردات کی کہانی جو انجانے میں اب تک کئی گھر اجاڑ اور سیکڑوں رشتے توڑ چکا

سجاد قادر

میری شادی چند ماہ قبل ہوئی۔ موج مستی کے دن پلک جھپکنے میں گزر گئے۔ اب ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرے خلاف پولیس کیس رجسٹرڈ ہو چکا۔ بیگم روزانہ باز پرس کرتی کہ آج دیر سے کیوں آئے؟ یہ کپڑے ایک دن میں اتنے میلے کیسے ہو گئے؟ آتے ہوئے مجھے فون کیوں نہیں کیا کہ گھر آ رہا ہوں؟ مجھے دہی منگوانا تھا، وہ لیتے آتے۔ اوہو جوتوں کے ساتھ آپ قالین پہ چڑھ آئے، جائیں، وہاں جوتے اتار کے آئیں۔ آپ کو معلوم نہیں کہ سارا دن گھر صاف کرنے میں گزر جاتا ہے۔ چلیے پہلے کپڑے تبدیل کر لیجیے۔

ان باتوں سے جان چھوٹتی تو کھانے کا وقت ہو جاتا اور ہدایات اور نکتہ چینی سے وہاں بھی خلاصی نہ ملتی۔ بیگم کی آواز سنائی دیتی، سنیے! دسترخوان بچھا دیں، میں کھانا لا رہی ہوں۔ آپ کیسے بیٹھے ہیں؟ کھانا ایسے کھاتے ہیں کیا، لو آپ نے تو کھانے سے پہلے پانی پی لیا، اب کھانا کیا کھائیں گے؟ روز



انھوں نے کہا پیسے غائب کیسے ہو سکتے ہیں؟ میں نے کہا سنا ہے کہ جنات وغیرہ جیسی مخلوق چیزیں اٹھا لیتی ہے۔ اس بات پر کچھ دوستوں کا رویہ طنزیہ تھا کہ اس دور میں بھی تم توہم پرستی والی باتوں پر یقین رکھتے ہو۔ بھلا جنات نے پیسوں کو کیا کرنا؟

میں نے کہا اگر ایسا نہیں تو پھر چوری بھی نہیں۔ بھلا چور کو کیسے پتا کہ میں نے پیسے یہاں رکھے ہیں؟ چاہے اس کے پاس چابی بھی ہو، کم از کم وہ کسی اور چیز کو تو چھیڑتا، نہیں تلاشی لیتا، موبائل بھی نہیں لے کے گیا، گلے میں جو سکے اور کرنسی نوٹ تھے وہ بھی چھوڑ گیا اور دو ہزار روپے مجھے بخش دیے۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے؟ یہ چور کا کام نہیں۔ کچھ بھی ہو، میرا دل نہیں مانتا کہ یہ چوری ہے۔ مگر دوست اسی بات پر مصر رہے کہ یہ چوری کا کام ہے۔

شام کو گھر والوں سے بات ہوئی، تو انھوں نے بھی مالک مکان کو ذمہ دار قرار دیا۔ بیگم تو اس معاملے میں پیش پیش رہی۔ کہنے لگی، ایک دن مالک مکان کی بیوی مجھ سے کہہ رہی تھی کہ آپ کو کمرے کی جو چابی دی ہے، یہ نقل ہے۔ اصل چابی ہمارے گاؤں والے گھر میں ہے۔ اسے یقین تھا کہ یہ چوری مالک مکان کی بیوی اور بھانجے نے مل کر کی۔ بیگم نے پھر محلے کی ایک عورت کو پیر صاحب کے پاس بھیجا کہ جا کر ان سے پوچھو، پیسے کہاں گئے؟ پیر صاحب نے کہا کہ مغرب کے بعد میرے موکل آتے ہیں، تب ہی بتاؤں گا۔ دوسرے دن بیگم نے مژدہ سنایا کہ پیر صاحب کا کہنا ہے، آپ کے پیسے کہیں گر گئے ہیں۔ میں نے کہا، مجھے اچھی طرح یاد ہے میں نے پیسے درازی میں رکھے تھے، تو کہیں کیسے گر سکتے ہیں؟ ان کا کہنا تھا کہ مجھے یاد نہیں آ رہا۔ یہ میرا وہم ہے کہ میں نے پیسے دراز میں رکھے ہیں۔ خیر میں نے اس کی بات بھی ماننے سے انکار کر دیا۔

دوسرے دن دفتر پہنچا، تو ایک اور ساتھی جن سے پچھلے روز ملاقات نہیں ہو سکی تھی، میرے پاس تشریف لائے اور رقم کی گمشدگی پر افسوس کیا۔ ساری کہانی سننے کے بعد انھوں نے بھی سو فیصد گارنٹی دے کر ملبہ مالک مکان پر ڈال دیا۔ ان کا کہنا تھا کہ اس واردات کو پولیس کیس بنائیں اور مالک مکان کو تھانے لے جا کر چھتر لگوائیں، وہ خود ہی بتا دے گا کہ پیسے کہاں ہیں۔ میں نے کہا کہ اول تو میرے پاس ثبوت نہیں ہے کہ یہ چوری ہے۔ دوم اگر پیسے ان کے پاس سے برآمد نہ ہوئے، تو مجھے خواہ مخواہ خفت اٹھانا پڑے گی۔ لہٰذا میں کسی سے زیادتی نہیں کرنا چاہتا۔ یہ میرا امتحان ہے، شاید اللہ مجھے آزما رہا ہے۔ میں کسی پر چوری کا الزام نہیں لگانا چاہتا۔ مختصر یہ کہ میں نے معاملہ بھلانے کی کوشش کی تاکہ کوفت سے دور رہوں۔

ایک دو دن تو دوست اور گھر والے پوچھتے رہے کہ پیسوں کا کیا بنا؟ بالآخر میری خاموشی دیکھ کر وہ بھی چپ ہو گئے۔ اس واقعے کو دو ہفتے گزر گئے۔ میں چونکہ گھر پر اکیلا رہ رہا تھا لہٰذا میرا دوست رضوان میرے پاس رہنے آ گیا۔ وہ صبح اٹھ کے کہنے لگا، یار مجھے پلنگ کے نیچے سے ساری رات آواز آتی رہی، اس کے نیچے کچھ ہے شاید.....

میں نے بے زاری سے کہا ''چوہے ہوں گے اور کیا! کرتے ہیں ان کا بھی کچھ بندوبست۔ پھر اچانک مجھے خیال آیا ''بستر کے نیچے، تو میری کتابیں پڑی ہیں جو الماری میں نہیں سما سکی تھیں۔ وہ میں نے ایک ڈبے میں ڈال نیچے رکھ دی تھیں۔ اسی دن شام کو دفتر سے واپسی پر ہم نے چوہوں کو گھر سے نکالنے کی ٹھانی۔ بستر سے فوم اٹھایا۔ پھر نیچے پڑے ڈبے، برتن وغیرہ جو کچھ بھی رکھا تھا، صحن میں لے گئے تاکہ چوہے نکالنے میں آسانی رہے۔

جب ہم سامان اٹھا رہے تھے، تو پلنگ کے نیچے دیوار کی طرف مجھے پیاز اور آلو کی ڈھیری نظر آئی۔ میں حیران ہوا کہ یہ یہاں کیسے آئے؟ جب قریب سے دیکھا، تو چوہے کے ۲ عدد بچے پیاز اور آلو کے ذخیرے پر قبضہ جمائے بیٹھے تھے۔ میں

گئے؟ یہ تو کسی کی لعنت تھی۔ اب کیا کروں گا؟ چودہ ہزار میں سے صرف ایک ہزار... ہائے میں تو لٹ گیا، برباد ہو گیا۔

اچانک خیال آیا کہ دراز میں شاید آگے پیچھے ہو گئے ہوں۔ میں اُٹھا اور دراز کو اچھی طرح دیکھا بھالا تو وسط میں ایک اور نوٹ مل گیا۔ مگر باقی ۱۲ نوٹ نہ ملے۔ دراز کی مکمل تلاشی لی۔ اُسے باہر نکال لیا، پھر اس کے نیچے والی دراز باہر نکال کر تلاشی لی کہ کہیں اس میں نہ گر گئے ہوں۔ پھر سنگھار میز کی تیسری اور آخری دراز کھول کر تلاشی لی۔ میں پیسے تلاش کرنے میں سرگرداں رہا مگر کوئی سراغ نہ ملا۔ پھر سرہانے والی میز کی درازوں کو چیک کیا، شوکیس کی درازیں کھنگال ڈالیں، جو کپڑے رات کو اتارے تھے اُن کی جیبیں ٹٹولیں مگر بارہ ہزار روپے نہ ملے۔ تھک ہار کر بستر پر بیٹھ گیا۔ رات کی ساری کارگزاری کو ذہن میں دہرایا، تو یہی ثابت ہوا کہ رقم سنگھار میز کی پہلی دراز ہی میں رکھی تھی۔ ایک مرتبہ پھر تلاشی لی مگر بے سود، آخر تھک ہار کر کمرے کو تالا لگا دفتر چل دیا۔

سارے راستے یہی سوچتا رہا کہ جب دروازہ بند تھا اور کمرے میں بھی کوئی نہیں آیا، تو روپے کہاں گئے؟ سوچتا کہ چوری ہو گئے، مگر اگلے لمحے خیال آتا کہ چور دو ہزار روپے کیوں چھوڑ گیا۔ پھر اسی دراز میں میرا ایک قیمتی موبائل پڑا تھا، وہ بھی نہیں اُٹھایا۔ اسی دراز میں ایک گلا رکھا ہے جس میں اکثر سکے وغیرہ ڈالتا رہتا ہوں کہ آڑے وقت میں کام آئیں گے۔ اس کو بھی کچھ نہیں ہوا۔ کمرے میں موجود کسی اور چیز کو نہ تو چھیڑا نہ اُٹھایا گیا۔ جس نے بھی اُٹھائے اُس نے دراز کھول کر صرف روپے لیے اور چپ چاپ اُلٹے قدموں لوٹ گیا۔ چور اتنا شریف تھا کہ میرے روزمرہ خرچ کے لیے دو ہزار بھی چھوڑ گیا۔

یہی سوچتے دفتر پہنچا دفتر کے ساتھیوں نے پوچھا کہ آج آپ کے چہرے پر ہوائیاں کیوں اُڑ رہی ہیں، کیا ہوا؟ انھیں ساری صورت حال بتائی، تو وہ بھی حیران رہ گئے۔ پھر سب لوگ اپنی اپنی رائے دینے لگے۔ مثلاً یہ کہ کہیں اور رکھ دیے ہوں گے۔ آپ کو یاد نہیں آ رہے۔ کہیں گر گئے ہوں گے، یا آپ کو نظر نہیں آئے ہوں گے بعض اوقات سامنے پڑی چیز آنکھوں سے اوجھل ہو جاتی ہے وغیرہ وغیرہ۔ ساری تفصیل بار بار بتانے کے باوجود گتھی نہ سلجھ سکی۔ پھر مجھ سے پوچھا گیا کہ مکان میں کوئی اور رہتا ہے؟ میں نے بتایا کہ نیچے والے حصے میں، میں اور اوپر مالک مکان، اُس کی بیوی اور ایک سترہ سال کا اُس کا بھانجا رہائش پذیر ہے۔ یہ سنتے ہی ایک دو ساتھیوں نے پورے یقین سے مکان مالک کو چور قرار دے دیا کہ اُن کے پاس کمرے کی چابی ہے۔ جب آپ کھانا کھانے گئے، تو انھوں نے کارروائی ڈال دی۔ آپ شام میں جا کے اُن سے بات کرو اور کہو کہ مجھے رقم دیں۔

میں نے ساتھیوں سے کہا کہ مجھے یہ چوری نہیں لگتی۔ انھوں نے کہا کہ اگر چوری نہیں، تو پھر کیا ہے؟ میں نے کہا میں مالک مکان کو یہ الزام نہیں دے سکتا۔ میرا ضمیر گوارہ نہیں کرتا۔

خبردار ہوشیار

چوہا بہت تیز مخلوق ہے۔ ایک تو اس کی بھاگنے کی رفتار بہت ہے کہ آناً فاناً غائب ہو جاتا ہے۔ دوسرا یہ کہیں بھی رہ لیتا ہے۔ مثلاً پانی والی جگہ ہو یا گرم و ٹھنڈی زمین! زمین کے اندر گڑھا کھود کر گھر بنا لیتا ہے۔ بند پڑی رضائیوں، برتنوں، کپڑے کی الماریوں جہاں کہیں اماں ملی، وہاں پاؤں پسار لیے۔ اس کے دانت اتنے تیز ہوتے ہیں کہ لوہے کی باریک تاریں بھی کاٹ لیتا ہے۔ اس کے سننے کی حس بھی تیز ہے، ہلکی سی آہٹ پا کر ہوشیار ہو جاتا ہے۔ آپ آج ہی ان چوہوں سے اپنے گھر کو صاف کریں مبادا کوئی بڑا مالی نقصان ہو جائے۔ گھر میں لڑائی کرانا بھی اس کی بڑی خرابی ہے۔ چیزیں چوہا چباتا ہے، مگر الزام دوسرے پر لگ جاتا ہے۔ یوں گھر میں جھگڑا جنم لیتا ہے۔

مار نہیں پیار

ہمارے معاشرے میں در آتے
مغربی تہذیب کے اثرات کا پوسٹ مارٹم

سراج دین

دھڑ..... دھڑ دھڑ..... اس زور سے کسی نے دروازہ پیٹا کہ ماسٹر ریحان کھانا چھوڑ دروازے کی طرف لپکا۔ جیسے ہی پٹ کھولا ایک تنومند اسلحہ بردار نے اس کی گردن دبوچی اور دوسرے نے ناک پر دو چار مکے رسید کر دیے۔ یہ سب کچھ اس قدر آناً فاناً ہوا کہ ریحان کوئی مزاحمت کیے بغیر وہیں ڈھے گیا۔

زدوکوب کرنے والوں نے اہل محلہ کو واشگاف الفاظ میں دھمکی دی "اگر آئندہ ماسٹر نے ہمارے بچے کو ہاتھ لگایا تو انجام اس سے بھی زیادہ بھیانک ہوگا۔" پھر ایک دو ہوائی فائر داغ، مغلظات بکتے وہ دندناتے چلے گئے۔

ریحان کے والد نماز عصر پڑھ کر مسجد سے لوٹے تو گھر کے باہر لوگوں کا اژدحام دیکھ کر ششدر رہ گئے۔ ریحان خون میں لت پت بے ہوش پڑا تھا۔ لوگ چہ میگوئیاں کر رہے تھے کہ پولیس میں پرچہ کرا دو..... مگر انھوں نے کمال صبر و تحمل کا مظاہرہ کیا، کہنے لگے "بھلا میں غنڈوں کا مقابلہ کر سکتا ہوں؟ جہاں قانون کے رکھوالے ہی ساتھ نہ دیں تو کیا فائدہ پرچہ کرانے کا....."

وہ بیٹے کا سر گود میں لیے اس کے زخم سہلانے لگے۔ ہاتھ پاؤں کی تلیاں رگڑیں تو ریحان ہوش میں آ گیا۔ والد کے پوچھنے پر بتانے لگا "یہ غنڈے میرے شاگرد کے بھائی تھے جسے آج میں نے اسکول کا کام نہ کرنے پر سزا دی تھی۔"

ریحان کے والد یہ سن کر سکتے میں آ گئے اور انھیں اپنا زمانہ یاد آ گیا۔ ان کے والد نے انھیں اسکول داخل کراتے ہوئے منشی خورشید سے کہا تھا "یہ بچہ اب آپ کے سپرد ہے، اس کی ہڈیاں



نے ڈنڈے سے انھیں اِدھر اُدھر کیا، تو بڑا چوہا بھاگ کر شوکیس کے پیچھے چھپ گیا۔ خیر میں نے چوہے کے بچّے شاپر میں ڈال کوڑے دان میں پھینکے اور پیاز اٹھانے لگا۔

جب پیاز اِدھر اُدھر کیے، تو خوشی سے میری باچھیں کھل گئیں۔ وہاں ہزار ہزار کے میرے گمشدہ نوٹ پڑے تھے۔ میں نے جلدی جلدی نوٹ اُٹھائے، تو پورے بارہ تھے مگر اُن میں سے دو نوٹ چوہا درمیان سے کُتر چکا تھا۔ بہرحال دس نوٹ صحیح سالم مل گئے۔ جب میں اس خوشی سے باہر نکلا، تو مجھے خیال آیا کہ اگر چوہا ڈھیروں پیاز اور آلو یہاں لا سکتا ہے، تو اس نے بقیہ راشن کا کیا حال کیا ہوگا۔

راشن کا ڈبا کھولا، تو اس میں چینی کا حشر نشر ہو چکا تھا۔ پورے ڈبے میں چینی بکھری تھی۔ شاید چوہے کو کھانے میں میٹھا پسند تھا۔ اس کے علاوہ گھی کا ایک پیکٹ بھی وہ کاٹ چکا تھا جبکہ بقیہ سامان محفوظ تھا۔ لیکن گھی اور چینی کی بو پورے ڈبے میں پھیل جانے کی وجہ سے چاول، ہلدی، مرچ، دالیں غرض ہر شے میں رچ بس چکی تھی۔ مجھے چوہے پر اور بھی غصہ آیا۔ بستروں والا تھیلا اُٹھایا، تو دیکھا وہ ایک عدد رضائی اور ہاتھ والے پنکھے پر بھی اپنے دانت مار چکا ہے۔

خیر کمرے کا سارا سامان باہر نکالنے کے بعد چوہے سے دھینگا مشتی شروع ہوئی، ہم تین تھے اور وہ ایک لیکن اس نے پورے ایک گھنٹے تک ہمیں گھنگھی کا ناچ نچایا۔ کمرے کی ایک نکڑ میں بھاری بھرکم سنگھار میز تھی اور دوسرے میں اتنا ہی وزنی شوکیس۔ وہ سنگھار میز کے نیچے سے نکلتا۔ ہم ابھی ڈنڈے اور جوتے سنبھال رہے ہوتے کہ شوکیس کے پیچھے گھس جاتا۔ وہاں سے نکلتا، تو سیدھا سنگھار میز کے نیچے۔ خیر ہم نے سنگھار میز اور شوکیس کو دیوار سے تھوڑا آگے سرکا دیا۔ پھر اچانک وہ غائب ہو گیا۔ سنگھار میز اور نہ ہی شوکیس کے نیچے نظر آیا۔ آخری دفعہ جب وہ بھاگا تب شوکیس کے نیچے گھسا تھا۔ ہم نے شوکیس کے نیچے جھاڑو سے صفائی کی مگر اس کا نام و نشان نہیں تھا۔

اچانک ہماری نگاہ شوکیس کے اوپر اٹھی تو دیکھا، موصوف پچھلی جانب سے اوپر چڑھے بیٹھے ہیں۔ وہاں سے بھاگا، تو پھر صحن میں پہنچ گیا۔ ہم نے کمرے کا دروازہ بند کیا اور اس سے مقابلہ کرنے لگے۔ اب دوبارہ چوہے کے ساتھ خاصی دھینگا مشتی ہوئی۔ آخر ہم نے باہر گلی والا دروازہ کھول دیا۔ تھوڑی دیر بعد وہ اپنی تمام حشر سامانیوں کے ساتھ گلی میں بھاگ گیا۔ افسوس ہم اُسے مارنے میں کامیاب نہ ہو سکے۔

اس کے بعد کمرے کی صفائی کی اور سامان ترتیب سے رکھ رات ۱۱ بجے ہم فارغ ہوئے۔ تب ہمارے پیٹ میں چوہے دوڑ رہے تھے۔ رضوان نے کہا "بھائی صاحب کمرے کا چوہا، تو بھاگ گیا۔ اب ذرا پیٹ کے چوہوں کا بھی کچھ کیجیے۔" چناں چہ ہم نہا دھو کر کھانا کھانے چل دیے۔

رات کو میں لیٹے ہوئے سوچنے لگا کہ چوہوں کی اس قسم کی پُراسرار اور خفیہ وارداتوں سے کئی گھر اُجڑے اور سیکڑوں رشتے ٹوٹے ہوں گے۔ اسلام کہتا ہے کہ صبر رکھو، غصہ نہ کرو اور کسی پر ناحق الزام نہ لگاؤ۔ مگر آج کے دور میں مسلمان صبر، حوصلہ، ہمت اور عقل مندی کھوتے جا رہے ہیں۔ اگر میں گھر والوں اور دوستوں کی بات مان کر مالک مکان کو تھانے بلوا لیتا، تو وہ بیچارا کیا سوچتا کہ میں نے اس پہ ناحق الزام دھر دیا۔ روزِ قیامت اللہ وہ میرا گریبان بھی پکڑتا۔

کئی لوگ ایسے معاملات میں صرف پیروں فقیروں کی سنتے اور انھی کے فیصلے پہ چوری کا معاملہ حل کرتے ہیں۔ مگر میرا یہ کہنا ہے کہ آپ کا جتنا بھی نقصان ہو یا زندگی میں کوئی بھی فیصلہ کرنا ہو، تو ہوشمندی کا مظاہرہ کریں۔ ایک تو جلد بازی نہ کریں، دوسرے کبھی جوش میں فیصلہ نہ کیجیے۔ ہر کام کو وقت پر چھوڑیں اور اللہ پر بھروسا رکھیں۔ مجھے یقین ہے کہ کبھی آپ نقصان اٹھائیں گے اور نہ زندگی میں ناکام ہوں گے۔ رہی بات چوہے کی تو جناب آپ سب لوگ اپنے اپنے گھروں کی خاص تلاشی لیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ چوہا آپ کے ساتھ بھی ہاتھ کر جائے۔

◆◆◆

کی طرف سے تحفہ ہیں۔ آج کل پچاس روپے کا آتا ہی کیا ہے۔

ڈاکٹر صاحب کی طرف سے عملے کو ہدایت ہے کہ جو مریض فیس ادا نہ کر سکے اُس سے تقاضا بھی نہ کریں۔ ایک مریض بلڈ پریشر چیک کرانے کے بعد ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر اپنی کیفیت بتانے لگا۔ دوسری نشست پر بیٹھے ہمارے دوست پروفیسر یونس اپنی باری کے منتظر اور چپ چاپ اُس کا انداز دیکھتے اور گفتگو سنتے رہے۔ جب وہ چلا گیا تو وہ نسخہ لیے میرے پاس آئے اور ڈاکٹر صاحب کی سادگی اور مریض کی بے باکی کا ذکر کرنے لگے کہ لوگوں نے کلینک کو "فری ڈسپنسری" سمجھ رکھا ہے۔

وہ پھر اُس مریض کے بارے میں بتانے لگے کہ اُسے بات کرنے کی تمیز ہی نہیں تھی۔ ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر اپنی بیماری کے بارے میں یوں بتا رہا تھا جیسے آپ بیتی سنا رہا ہو۔ میں نے دل میں سوچا کہ پروفیسر صاحب کو کیا معلوم یہاں روزانہ کئی مریض جنھوں نے صرف ایکسرے، رپورٹ چیک کرانی یا دوا کا پوچھنا ہوتا ہے۔ وہ مفت میں ڈاکٹر صاحب کا وقت اور دماغ چاٹ کر چلے جاتے ہیں۔ ایک اور مزے کی بات کہ دوائی اور ٹیکا لگوا کر اُدھار بھی کر جاتے ہیں۔

☆☆

ایک مرتبہ بیگم کو لیڈی ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا اتفاق ہوا۔ کلینک پہنچے تو وہ دروازہ بند کر رہی تھیں، لیکن ہمیں دیکھ کر کھول دیا۔ میں دل ہی دل میں خوش ہوا کہ یہ ڈاکٹر اخلاقی قدروں سے آشنا ہے۔ دو منٹوں میں بیگم کو دیکھنے کے بعد نسخہ تجویز کیا۔ میں نے میز پر پانچ سو روپے رکھے تو ڈاکٹر صاحبہ نے ڈبل فیس طلب کرلی۔ میں نے کہا، آپ کی فیس تو پانچ سو روپے ہے، آج ڈبل کیوں؟ مسکرا کر کہنے لگیں "آپ کلینک کا وقت ختم ہونے کے بعد آئے ہیں اس لیے۔"

☆☆

میری رُوداد سن کر رمضان صاحب اپنی بپتا سنانے لگے "آپ کو تو پتا ہے کہ میرا بیٹا ریحان سرکاری اسکول میں پڑھاتا ہے۔ آپ کا بیٹا افنان بھی اُس کا شاگرد ہے۔ دراصل کل اُس نے اپنے ایک شاگرد کو ہوم ورک نہ کرنے پر دو چھڑیاں مار دیں۔ اُس کے بھائی آج سہ پہر کو ہمارے گھر آ کر اُسے بری طرح زخمی کر گئے۔ آپ نے بندوق خان کا نام تو سنا ہی ہوگا، یہ اُس کے بیٹے ہیں۔ میں چاہتا ہوں، ڈاکٹر صاحب میڈیکل سرٹیفکیٹ میں پندرہ دنوں کا آرام لکھ دیں تاکہ ریحان اسکول نہ جائے۔ وہ بھی جوان خون ہے اور میں کسی جھگڑے میں اُلجھنا نہیں چاہتا۔ ویسے بھی وہ بدنام زمانہ لوگ ہیں۔ ڈاکٹر صاحب کی فیس میں دینے کے لیے تیار ہوں۔"

اُس دن ڈاکٹر صاحب خلاف معمول جلد آ گئے۔ رمضان صاحب میڈیکل سرٹیفکیٹ لیے دعائیں دیتے چلے گئے اور میں دیر تک "کیریئر" والوں کے متعلق سوچتا رہا جنھوں نے ہر سرکاری اسکول کے باہر یہ تختہ آویزاں کر رکھا ہے: "مار نہیں پیار۔" اس جملے نے تو اُستاد اور شاگرد کا وہ پاکیزہ رشتہ ہی ختم کر دیا ہے۔

☆☆

شیر خان نے آج بھی اسکول کا کام نہیں کیا تھا۔ ماسٹر ریحان تین دنوں سے اُسے "پیار" ہی سے سمجھا رہے تھے۔ آخر اپنے "ہونہار" شاگرد کو کان سے پکڑ تین چار چھڑیاں لگا دیں جو مارنا اُستاد کا حق ہے۔ مگر شیر خان کے دماغ میں "مار نہیں پیار" سمایا ہوا تھا۔ چناں چہ موصوف نے اُستاد کو دھمکی دی کہ میرے بھائی آج ہی تمہاری خبر لیں گے۔

☆☆

بندوق خاں ایک پولیس مقابلے میں اپنے انجام کو پہنچ چکا لیکن بیٹوں نے اُس کی اذیت ناک موت سے کوئی سبق نہیں سیکھا۔ وہ باپ کے نقش قدم پر چلتے ہوئے مرحوم کے لیے "صدقہ عذابیہ" بنے ہوئے ہیں۔ ناجائز اسلحہ، شراب نوشی، اسمگلنگ اور قتل و غارت کی کئی وارداتوں میں ملوث یہ غنڈے پولیس اسٹیشن سے ملحق علاقے میں ہونے کے باوجود اہل محلہ کا جینا دوبھر کیے ہوئے ہیں۔

ہماری اور چمڑی آپ کی ہے۔" (تب اُستاد کو شفیق کہتے تھے۔)

وہ کہنے لگے "اُس وقت تو میرے ذہن میں جملے کا مفہوم سمجھ نہیں آیا۔ بعد میں پتا چلا کہ اُستاد اپنے شاگرد کی اصلاح کے لیے اُسے بے دھڑک سزا دے سکتا ہے۔ مرغا بنانا' ایک ٹانگ پر کھڑا کر دینا' کرسی بنا دینا یا مرغا بنا کر پیٹھ پر بستہ لاد دینا' یہ معمول کی سزائیں تھیں۔ مختصر یہ کہ "مار نہیں پیار" کا سرے سے کوئی تصور ہی نہیں تھا۔ یہ تو ہمارے دینِ اسلام میں بھی ہے کہ بچہ چھ یا آٹھ سال کا ہو جائے اور نماز کی طرف راغب نہ ہو تو اُسے سزا دو۔ اب مغربی روایات کے زیرِ اثر ہمارے دین اور ہماری ثقافت کی دھجیاں اُڑ رہی ہیں۔

☆☆☆

ڈاکٹر صاحب کے انتظار میں کلینک پر اکا دکا مریض بیٹھے تھے۔ میں ڈسپنسری کی صفائی اور ادویہ تیار کرنے میں مصروف تھا کہ ہمارے محلے دار میاں رمضان میرے پاس چلے آئے۔ سلام دعا کے بعد کہنے لگے "میڈیکل سرٹیفکیٹ بنوانا ہے۔ ڈاکٹر صاحب بنا دیں گے؟"

میں نے کہا' آپ خود ہی ڈاکٹر صاحب سے بات کر لیں' میں کیا کہہ سکتا ہوں۔ "کب آئیں گے ڈاکٹر صاحب؟" انھوں نے استفسار کیا۔

میں نے مسکراتے ہوئے کہا "ممکن ہے ابھی آ جائیں۔ ورنہ ساڑھے آٹھ یا نو بھی بج سکتے ہیں اور یہ بھی ممکن ہے اُن کا فون یا میسج آ جائے کہ میں شہر سے باہر ہوں' آج نہیں آ سکتا۔"

یہ سن کر وہ حیران ہوئے اور کہنے لگے "ہر کلینک کھلنے اور بند ہونے کے اوقات ہوتے ہیں۔ آپ وحن پورہ میں بچوں کے اسپیشلسٹ ڈاکٹر شاہد ہی کو دیکھ لیں' وہ ماڈل ٹاؤن سے آتے ہیں۔ ٹھیک چھ بجے کلینک کھلتا اور رات دس بجے بند ہو جاتا ہے۔"

یہ سن کر میں ٹھٹک سا گیا' کیونکہ ہمارے کلینک کا معاملہ بالکل برعکس ہے۔ شام سات بجے راقم کلینک کھولتا ہے' لیکن بند ہونے کا کوئی وقت مقرر نہیں' خواہ رات کے ڈیڑھ یا دو بج جائیں۔

اب تو اکثر کلینک پر کھڑے کھڑے مخنے سوج جاتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے کلینک کا نام "انسان دوست کلینک" رکھا ہوا ہے۔ اور اسی دوستی میں وہ بھول جاتے ہیں کہ اُن کا معاون یعنی راقم بھی انسان ہے کوئی جناتی مخلوق نہیں۔

کلینک بند کرنے کے بعد یہ حالت ہوتی ہے کہ گھر کی سیڑھیاں چڑھنا اور نمازِ عشا ادا کرنا جوئے شیر لانے کے مترادف ہوتا ہے۔ فجر کی نماز جماعت کے ساتھ ادا کرنا دیوانے کا خواب ہے۔ کئی بار ایسا بھی ہوا کہ کلینک بند کر گھر جا رہے ہیں' تو راستے میں مریض ٹکر گیا اور ڈاکٹر سے دوائی لینے کا خواستگار ہوا۔ ڈاکٹر صاحب ماتھے پر شکن لائے بغیر کلینک کھلوا اُس کا بلڈ پریشر اور بخار چیک کر نسخہ تجویز کرنے لگتے ہیں' جبکہ میں دل ہی دل میں پیچ و تاب کھاتا رہ جاتا ہوں۔

اکثر مریض دانستہ دیر سے آتے ہیں۔ وہ قطار میں بیٹھ کر اپنی باری کا انتظار کرنا معیوب سمجھتے ہیں۔ اکثر کا یہ ہے کہ فون کر کے پوچھتے ہیں کہ کلینک پر کتنا ہجوم ہے' میں کس وقت آ جاؤں؟! ایک صاحب تو آتے ہی اُس وقت ہیں جب میں ادویہ سمیت کلینک کی آدھی بتیاں بجھا چکا ہوتا ہوں۔ پھر بھی جی کڑا کر مسکراتے ہوئے انھیں کہتا ہوں "جناب! آپ کے آتے ہی ہمارے چہروں پر خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے کہ اب چھٹی کا وقت ہو گیا۔" یہ سن کر موصوف بلند قہقہہ مار باقاعدہ مصافحہ کرتے ہیں' تو جی چاہتا ہے اُن کی انگلیاں مروڑ دوں۔

جس طرح راجا پورس میں بہادری کوٹ کوٹ کر بھری تھی' اسی طرح ڈاکٹر صاحب میں مروت اور اخلاق بھرا ہے۔ مشورہ کرنے والے عام مریضوں سے زیادہ وقت لیتے اور فیس دیے بغیر چلے جاتے ہیں۔ اگر اُن سے فیس کا تقاضا کر دیں' تو "بھولے بادشاہ" ڈاکٹر کے پاس تصدیق کرنے چلے جاتے ہیں کہ فیس دینی ہے؟! کچھ ایسے بھی ہیں جو پچاس روپے مشورہ فیس دیتے ہوئے ڈاکٹر صاحب کو دعائیں دیتے اور کہتے ہیں کہ یہ ہمارے محلے میں اللہ



ساحل سے آ لگے ہم

ممتاز شاعرہ، ڈاکٹر عمرانہ مشتاق کی غزلوں کا انتخاب

وطن عزیز کی نئی، ابھرنے والی شاعرات میں ڈاکٹر عمرانہ مشتاق منفرد مقام رکھتی ہیں۔ وہ پاکستان کی نامور ادیبہ اور صحافی ہیں۔ آبائی شہر سیالکوٹ ہے۔ پنجاب یونیورسٹی سے جغرافیہ میں ایم۔فل اور پی ایچ ڈی کرنے کے بعد محکمہ تعلیم سے وابستہ ہو گئیں اور ان دنوں گورنمنٹ پوسٹ گریجوایٹ گرلز کالج میں بطور پروفیسر اپنے فرائض انجام دے رہی ہیں۔ عمرانہ مشتاق ۲۵ برس سے علم و ادب اور صحافت کے ساتھ منسلک ہیں۔ اب تک اُن کی آٹھ کتب شائع ہو چکیں۔ دو اردو شعری مجموعے "ہجر کا عذاب" اور "اماوس" جبکہ ایک پنجابی شعری مجموعہ "لیکھاں دی پھلواری" شائع ہو چکا۔

روزنامہ خبریں میں وہ "دل کی بات" کے عنوان سے کالم لکھتی ہیں اور اسی نام سے کالموں کی کتاب بھی شائع ہو چکی۔ محترمہ بے نظیر بھٹو شہید کی زندگی اور جدوجہد کے حوالے سے ان کی کتاب "دلوں کی شہزادی" بھی منظر عام پر آ چکی۔ منیر نیازی کی زندگی میں عمرانہ مشتاق نے ان کی زندگی اور فن و شخصیت کے حوالے سے جس سوانحی کام کا آغاز کیا تھا، وہ بھی کتابی صورت میں "اس شکل کو میں نے بھلایا نہیں" کے نام سے شائع ہو چکا۔ سفرنامہ حج "پہلی حاضری" اور سفرنامہ بھارت "بز میں پھول" شائع ہو چکے۔ اس کے علاوہ عمرانہ مشتاق روزنامہ "سما" کی اعزازی چیف ایڈیٹر رہی ہیں۔ انھیں ایشیا میں پہلی خاتون چیف ایڈیٹر ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ مختلف رسائل، اخبارات اور جرائد سے وابستہ رہی ہیں۔ ملک اور بیرون ملک انھیں زندگی کے مختلف شعبوں میں کارہائے نمایاں انجام دینے پر بے شمار اعزاز اور شیلڈز سے نوازا گیا ہے۔ ڈاکٹر عمرانہ مشتاق کی شاعری کا انتخاب درج ذیل ہے۔

☆☆☆

چلی جو خود سے کبھی ہو کے بدگمان ہوا
بکھر کے رہ گئی کلیوں کے درمیان ہوا
عجب نہیں کہ دیے سے شکست کھا کے بھی
چراغ پا نہ ہوئی اب کے بدزبان ہوا

ان کے خلاف کسی شریف آدمی کو زبان کھولنے کی جرأت نہیں ہوتی۔ کسی سے ایسی غلطی سرزد ہو جائے تو وہ غنڈے اس کا جینا دوبھر کر دیتے ہیں۔ کئی محلے دار اپنے آبائی گھر چھوڑ دوسرے علاقوں میں جا بسے لیکن قانون کے رکھوالے انھیں نکیل ڈالنے سے گریزاں ہیں۔

☆☆

یہ ستر کی دہائی کی بات ہے جب گھروں میں ریڈیو زیادہ اور ٹی وی کسی کسی گھر میں ہوتا تھا۔ رات آٹھ نو بجے ریڈیو پر یہ پیغام وقفے وقفے سے نشر ہوتا "اپنے ریڈیو کی آواز آہستہ رکھیں، ہو سکتا ہے آپ کا پڑوسی بیمار ہو۔"

دوسرا اشتہار ڈرائیونگ سے متعلق تھا۔ ایک شخص کہتا "میری گاڑی کی روشنی اتنی تیز ہوتی ہے کہ سڑک پر پڑی سوئی تک نظر آ جاتی ہے۔"

دوسرا آدمی کہتا "بھائی ہو سکتا ہے سامنے سے آنے والے کو کچھ بھی نہ نظر آئے۔ ... اس لیے اپنی گاڑی کی روشنی مدھم رکھو۔"

مختصر یہ کہ ہر بات اور عمل میں کوئی نہ کوئی اصلاح کا پہلو ہوتا مگر اب دولت کی ہوس نے تمام قدریں پامال کر دیں اور ہر کسی کا مطمع نظر مال کمانا بن چکا۔

گزشتہ اتوار ٹی وی دیکھنے کا موقع ملا تو ورطہ حیرت میں کھو گیا۔ کسی ڈرامے کے دوران وقفے میں ایک اشتہار بار بار دکھایا جا رہا تھا۔ ڈائننگ ٹیبل کے گرد بیٹھے کھانے کے منتظر افراد جن میں ایک نو دس سالہ بچہ بھی شامل تھا، خاتون خانہ کی جانب دیکھ رہے تھے جو بڑی سی ٹرے میں سالن اور دیگر لوازمات لیے قدرے احتیاط سے میز کی جانب آ رہی تھی۔

جیسے ہی وہ قریب آئی بچے نے طوفان بدتمیزی کا مظاہرہ کرتے ہوئے یکدم چیخ مار کر اُسے ڈرا دیا۔ ٹرے خاتون کے ہاتھ سے چھوٹ کر میز پر جا گری اور سبھی بیٹھے لوگوں کے کپڑے سالن سے داغدار ہو گئے۔

اسی اثنا میں ایک زنانہ آواز گونجی "انھیں بچے گا۔" میں سمجھا اب اس بدتمیز بچے کی شامت آ گئی لیکن اس کے برعکس جن کے کپڑے خراب ہوئے تھے وہ بیوقوفوں کی طرح خاتون کی جانب دیکھنے لگے جو کولھوں پر دونوں ہاتھ ٹکائے کہہ رہی تھی "اب کوئی داغ نہیں کر دکھائے۔" یہ کسی صفائی والے پاؤڈر کا اشتہار تھا جس کی مشہوری کے لیے یہ بیہودہ "اشتہار" بار بار دکھایا جا رہا تھا۔

دھلائی والے پاؤڈر کے ایک اور اشتہار میں قدرے فخریہ انداز میں کہا جاتا ہے "داغ تو اچھے ہوتے ہیں۔"

اسی طرح ایک موبائل کے اشتہار میں تو ایمان اور نگاہوں کی حفاظت کرنا مشکل ہو گیا۔ دوپٹے کے بغیر ناچتی، گاتی، اچھلتی کودتی ایک خوبرو دوشیزہ جس طرح بجلیاں گراتی ہے اُسے دیکھ کر موبائل نہیں اُس کی حرکات و سکنات ہی ذہن کا احاطہ کرتی ہیں۔ ایک موبائل ہی کی اشتہار میں خاتون خانہ اپنے شوہر نامدار کی وہ درگت بناتی ہے کہ الامان الحفیظ ...

صد افسوس کہ تہذیب اور شائستگی کی جگہ بدتمیزی اور بیہودگی در آئی ہے۔ مختلف ٹاک شوز میں لایعنی فقروں کی جگالی عام ہے۔ بعض چینلوں پر اچھے پروگرام بھی دکھائے جاتے ہیں مگر الیکٹرانک میڈیا کو قوم کی آگاہی، بیداری اور اخلاقی تربیت میں جو شافی کردار ادا کرنا چاہیے، وہ عنقا ہے۔ اکثر چینلوں پر زیادہ تر ایسے مناظر پیش کیے جاتے ہیں جن کے ذریعے فحاشی اور دولت ہی زندگی کی سب سے بڑی قدر قرار پاتی ہے۔ ایسے اشتہار اور پروگرام بچوں اور بڑوں کے ذہن پراگندہ کرنے کے مترادف ہیں۔

اسلامی جمہوریہ پاکستان کے "تھنک ٹینک" اور صاحبان اقتدار اس جانب ازبس توجہ دیں کہ ایسے غیر معیاری اشتہار اور پروگرام بچوں اور نوجوان نسل کی اخلاقی گراوٹ کے پیامبر ہیں۔ اگر اس بے حیائی اور مادہ پرستی کے خلاف اقدام نہ کیا گیا تو ہم یہ کہنے پر مجبور ہوں گے:

ہر شاخ پہ الو بیٹھا ہے
انجام گلستان کیا ہو گا

◆◆◆

چائے نوشی

ایک زمانہ تھا کہ لوگ چھپ چھپا کر چائے پیتے تھے مگر اب......

پروفیسر محمد سلیم ملک

اگر کسی شے کو ہمارا قومی مشروب قرار دیا جا سکتا ہے، تو وہ لسی ہے جسے بعض چھیل چھبیلے چھاچھ کہتے ہیں۔ اور آپ جانیں دودھ کا جلا چھاچھ بھی پھونک پھونک کر پیتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ پیتل کا لمبا گلاس پی، منہ پونچھ، ڈکار لے، پیٹ پر ہاتھ پھیر آدمی لمبا لیٹ رہتا ہے اور پھر صبح کا سویا شام کی خبر لاتا ہے۔ فرصت کے لیے ایسے رات دن لسی پینے ہی سے نصیب ہو سکتے ہیں۔

مرزا غالب بھی شاید پہلے پہل لسی پیا کرتے تھے۔ جب ہی اس زمانے کو یاد کرتے ہوئے کہتے ہیں۔

جی ڈھونڈتا ہے پھر وہی فرصت کے رات دن

مگر اب تو غالب کو گزرے زمانہ ہو گیا۔

لسی گاؤں میں رہ گئی اور گاؤں شہر بننے کے شوق میں لسی سے ہاتھ دھوتے جا رہے ہیں۔ اب ہر جگہ چائے کا چلن ہے۔ چائے نوشی عام ہو رہی ہے۔ آپ کسی کے ہاں جائیں، تو پہلے چائے پیش کریں گے۔ چائے پلانے کے بعد پوچھیں گے ہاں بتائیے آپ کیا پئیں گے۔؟ گویا ابھی آپ نے کچھ پیا ہی نہیں۔

کراچی میں تو لوگ چائے کھانے میں اور سگریٹ کے دھوئیں کے ساتھ پیتے ہیں۔ حلیم کے بعد چائے، نہاری سے پہلے چائے، کھانے سے پہلے چائے، نماز کے بعد چائے..... چائے نوشی کا یہ سلسلہ صبح سے شروع ہو، تو رات گئے تک جاری رہتا ہے۔ کھانے کے بعد چائے نہ پی جائے، تو ایسا لگتا ہے کہ گھاس کھائی ہے۔

میری ایک افسر سے برسوں کی شناسائی ہے۔ میں جان ہتھیلی پر رکھ کر ان سے دعا سلام کر لیا کرتا ہوں۔ ایک بار ان کے دفتر گیا۔ صاحب موڈ میں تھے۔ ایک کے بعد دوسری اور جب تیسری بار وہاں چائے پینا پڑی، تو میں نے پوچھ لیا کہ آپ کو معدے کے السر کی شکایت کب سے ہے؟

انھوں نے فرمایا "کبھی نہیں، میں دفتر میں آٹھ دس بار چائے ضرور پیتا ہوں۔ لیکن معدے میں جلن، بدہضمی، تیزابیت یا السر کبھی نہیں ہوا۔"



گزشتہ رات کی دہلیز پر سسکتے ہوئے
سنا رہی تھی ہواؤں کو داستان ہوا
ہوائیں باندھ رہا تھا جو ایک مدت سے
پھر ایک روز وہی ہو گیا مکان ہوا
نہ جانے دھار سے کس وقت روپ آندھی کا
نشان چھوڑ نہ جائے یہ بے نشاں ہوا
اب ایسا لگتا ہے ساحل سے آلگیں گے ہم
اُڑا کے لے گئی اپنا تو بادبان ہوا
مجھے یقین ہے ایک روز میرے آنگن میں
بکھیر جائے گی خوشبوئے زعفران ہوا

☆☆

وفا جب زندہ ہوتی ہے جفا دم توڑ دیتی ہے
ستمگر کی ہر اک ظالم ادا دم توڑ دیتی ہے
تکبر کی فصیلوں سے کبھی ہم ڈر نہیں سکتے
کہ سچ کے روبرو جھوٹی انا دم توڑ دیتی ہے
اگر مظلوم ٹکراتے ہیں دیوار مظالم سے
تو گر جاتا ہے زنداں اور سزا دم توڑ دیتی ہے
ثبوت بے گناہی کیوں نہ ہو میری گنہگاری
عطا کرتا ہے جب کوئی خطا دم توڑ دیتی ہے
چمن کی آبیاری خون سے کرتی رہو مانی
چمن کے خشک ہونے سے صبا دم توڑ دیتی ہے

☆☆

کرب کے صحرا سے گزرا جب بھی دیوانہ کوئی
مسکرایا شاخ نازک پر چمن خانہ کوئی
موسم برسات ہے اور وجد میں ہیں لالہ زار
دشمنوں کے وار سے چھلکا ہے پیمانہ کوئی
رات بھر روتی رہی ہے سوزِ شمع آرزو
جب سرِ محفل چلا آیا ہے پروانہ کوئی
اجنبی بستی کے لوگوں سے ذرا نظریں ملا
مل ہی جائے گا یہاں بھی جانا پہچانا کوئی
اے دل مانی یونہی منزل کبھی ملتی نہیں
راہِ الفت میں دیا کرتے ہیں نذرانہ کوئی

☆☆

آ گیا وقت اگر پیار میں رسوائی کا
لوگ دیکھیں گے تماشا تیرے سودائی کا
روح سے جسم الگ کرنے کے پس منظر میں
ہے کوئی ہاتھ یقیناً کسی ہرجائی کا
جانِ غم وصل کی اک شام منائیں آ جا
شور سنتی ہوں سسکتی ہوئی شہنائی کا
میں تیرے پیار کو دنیا سے چھپاؤں کیسے
رنگ آنکھوں سے برستا ہے شناسائی کا
خیر ہو میرے دل کے بیابانوں کی
مانی کرتا نہیں ماتم شبِ تنہائی کا

☆☆

نہ میرا گھر ہی رہا اور نہ میرے پاس کوئی
اب ایسے وقت میں رکھے گا کیسی آس کوئی
کہاں یہ چھوڑ دیا لا کے بے بسی نے مجھے
نہ کوئی حوصلہ باقی ہے اور نہ آس کوئی
بتا سکے گا کوئی کیسے وقت کی چالیں
جہاں کو چاہیے مگر آج حق شناس کوئی
زمانہ سارا تو بس ان کا ہو گیا شاید
سنے گا کوئی بھلا میرا التماس کوئی
میں آج ٹوٹ کے ایسی بکھر گئی مانی
رہے کیسے بھلا یاد دیو داس کوئی

۴۴ ہزار فٹ کی بلندی پر درجہ حرارت منفی ۴۴ ڈگری تک پہنچ چکا تھا۔ تقریباً ایک ہزار کلومیٹر کی رفتار سے پی آئی اے کا دیو ہیکل جہاز سوا تین سو مسافروں کو اپنی آغوش میں لیے منجمد فضاؤں کو چیرتا برق رفتاری سے ہیتھرو ہوائی اڈے، لندن کی طرف رواں دواں تھا۔

میں ہمیشہ کی طرح شیشے کی کھڑکی سے لگا باہر اُڑتے بادل دیکھ رہا تھا۔ اچانک بادل پیچھے رہ گئے اور چاروں طرف سورج کی تیز روشنی پھیل گئی۔ یہ دوپہر کا وقت تھا۔ ہمارا جہاز شاید پاکستانی پہاڑوں کو چھوڑ کر اب افغانستان کے پہاڑی سلسلے پہ اُڑ رہا تھا۔ میں اپنی پُرتجسس فطرت کے ہاتھوں مجبور ہو کر نیچے دیکھنے لگا۔

میری ہمیشہ سے یہ خواہش رہی ہے کہ میں خالقِ ارض و سما کی کائنات کو ہر زاویے سے دیکھوں یہاں تک کہ میری آنکھیں اور دماغ قدرت کے دلفریب نظاروں سے روشن ہو جائیں۔ اس وقت میرے سامنے دور نیچے ایک ایسا ہی نظارا تھا۔ دنیا میں تقریباً دس ہزار سے زیادہ مناظر ملتے ہیں۔ ان میں سے تقریباً ہر منظر آپ کی توجہ کھینچ بلکہ آپ کو اپنے سحر میں جکڑ لیتا ہے۔ آپ اسے دیکھ کر مبہوت ہو جاتے ہیں۔

پوری کائنات میں ہزاروں ایسے سحر انگیز مناظر خالق کے ہونے کا واضح ثبوت فراہم کرتے ہیں۔ بڑے سے بڑا ملحد بھی کوئی خوبصورت منظر دیکھے، تو وہ یقین کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے کہ اس کائنات کا کوئی خالق ضرور ہے۔ کائنات میں بکھرے ہزاروں مناظر اللہ کا پیغام ہیں۔ یہ پیغام اللہ کے ہونے کا یقین

رحم دل ائیر ہوسٹس

وہ لوگ خوش قسمت ہیں جو دوسروں کو آسانیاں اور خوشیاں فراہم کریں

پروفیسر محمد عبداللہ بھٹی



میں حیران ہونے ہی والا تھا کہ انھوں نے بتایا "میں روزانہ تین میل دوڑا کرتا ہوں۔"

"اچھا تو یہ بات ہے۔" میں نے کہا "اب پتا چلا کہ لوگ صبح صبح جوگنگ کیوں کرتے ہیں۔ یقیناً زیادہ سے زیادہ چائے پینے کے لیے بھاگتے، کسرت کرتے اور ڈنڈ پیلتے ہیں۔"

لوگ وقت گزارنے کے لیے بھی چائے پیتے ہیں۔ جس طرح باتیں کرنے کو کوئی موضوع نہیں رہتا، تو کہتے ہیں "اور کیا حال ہیں یار؟ اور کوئی نئی تازی۔" اسی طرح جب انھیں کچھ کرنے کو نہیں سوجھتا، تو پھر چائے کی طرف نکلتے اور ہوٹل میں بیٹھتے ہی آواز لگاتے ہیں "چھوٹے ذرا دیو تو دو کڑک چائے یا گرم گرم چائے یا دودھ پتی۔" اس وقت اگر ان کی باتوں کا میدان پانی پت کی طرح پامال ہو تب بیرا پانی پتی بھی رکھ جائے تو وہ اس آبِ گرم کو آبِ حیات سمجھ کر پی جاتے ہیں۔

چائے ہماری سوسائٹی میں یوں دخیل ہو گئی ہے کہ یہاں وہاں ہر جگہ چائے پی جاتی ہے۔ وہ زمانے لد گئے جب یہ شرفا کا مشروب تھی اور خاص موقعوں پر چائے دانی میں چھپ اور ٹی کوزی کے موٹے موٹے پردوں میں منہ چھپا کر آتی تھی۔

اب تو اسے کمی کاری سب پیتے ہیں اور یہ ہر وقت پیالیوں میں چھلکتی اور کپوں میں اٹھلاتی پھرتی ہے۔ جسے دیکھو یہی جتاتا ہے، فلاں نے مجھے چائے پر بلایا ہے۔ اس لیے بعض سمجھدار لوگ تو صرف ایک پارٹی سے تعلق رکھتے ہیں اور وہ ہے ٹی پارٹی چائے۔ چائے پی اور چلتے بنے بلکہ اگر دو چار قیمتی چمچے مل گئے، تو وہ بھی نشانی کے طور پر ساتھ لیتے گئے۔ کیونکہ چائے کے چمچے ہر جگہ استعمال ہوتے ہیں۔ انھیں عام چمچوں کا نعم البدل نہ سمجھیے گا۔

◆◆◆

فرمایا شیخ عبدالقادر جیلانیؒ نے!

☆ تُو زبان سے ذکر کرے، تو تائب ہے، قلب سے ذکر کرے، تو سالک ہے اور باطن سے ذکر کرے تو عارف ہے۔
☆ دنیا کا مشاہدہ ظاہر کی آنکھ سے ہے، آخرت کا مشاہدہ قلب کی آنکھ سے اور اللہ تعالیٰ کا مشاہدہ باطن کی آنکھ سے۔
☆ اللہ تعالیٰ تک پہنچنے کا راستہ دو قدموں سے طے ہو جاتا ہے، ایک قدم اپنے نفس سے اٹھانا اور دوسرا مخلوق سے۔
☆ تو اللہ تعالیٰ کو یاد کرے، تو محبّ ہے اور اللہ تعالیٰ کو اپنا ذکر کرتے ہوئے سنے تو محبوب ہے۔
☆ جب اللہ تعالیٰ اپنے کسی بندے سے بھلائی کا ارادہ کرتا ہے، تو اسے اس کے عیب دکھا دیتا ہے۔
☆ احمق وہ ہے جو اللہ تعالیٰ کو نہ پہچانے اور آخرت کو چھوڑ کر دنیا کی زندگی پر خوش رہے۔
☆ مخلوق کے احسانات کا دروازہ بند کرو گے، تو اللہ تعالیٰ کے احسانات کا دروازہ کھلے گا۔
☆ حاکم کے جو حقوق تجھ پر ہیں، انھیں بجالا اور جو چیز ان پر واجب ہے، مطالبہ نہ کر۔
☆ مومن کے گھر کی زمین اخلاص ہے اور اس کے گھر دیواریں اعمال ہیں۔
☆ مخلوق کی طرف متوجہ ہونا اور حق تعالیٰ سے منہ موڑ لینا ہی دنیا ہے۔
☆ اللہ اور رسولؐ کی محبت فقر و فاقہ سے ملی جلی ہوتی ہے۔
☆ شکستہ قبروں پر غور کر کہ کیسے کیسے حسینوں کی مٹی خراب ہو رہی ہے۔
☆ جو شخص احمق کی صحبت میں رہے وہ بھی احمق ہے۔

(انتخاب: طلحہ انیس، اسلام آباد)

اس لیے کچھ کھا پی نہیں رہا۔ یہ سن کر اس کے چہرے اور ہونٹوں پر شفیق تبسم ابھر آیا۔ وہ بہت محبت سے بولی" یہ کون سی بات ہے، آپ تھوڑا تھوڑا رس یا پانی پیتے رہیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہوئی، تو ہم آپ کی مدد کریں گے۔" اُس کی آواز میں نرمی، آنکھوں میں حلیمی اور بشرے پر شفقت کی سرخی تھی۔

معذور مسافر کے چہرے پر فکر اور پریشانی بلکہ خوف کا رنگ نمایاں تھا، لیکن ائیر ہوسٹس کی شفقت اور محبت سے لبریز گفتگو سے معذور کے ہونٹوں پر گمشدہ مسکراہٹ لوٹ آئی۔ چہرے پر آسودگی، اطمینان اور شادابی کا رنگ جھلکنے لگا۔

وہ مسافر زندگی میں پہلی بار کسی جہاز پر بیٹھا تھا۔ سفر کے خوف سے پچھلے کئی گھنٹوں سے اُس نے نہ کچھ کھایا تھا اور نہ ہی پیا۔ فضائی میزبان اُس کو زبردستی رس دے گئی کہ قطرہ قطرہ پیتے رہو، کوئی مسئلہ نہیں ہوگا۔ اب وہ آتے جاتے اُس معذور کو پیار سے دیکھتی اور ہر بار کہتی" آپ ہمارے خصوصی مہمان ہیں۔"

اللہ تعالیٰ نے اُس کو مسکراہٹ کی کرامت دے رکھی تھی۔ جس کے پاس یہ کرامت ہو، اُس سے بڑا ولی کون ہوگا؟ ہم جس معاشرے میں زندہ ہیں وہاں تحمل، برداشت، بردباری، محبت، ایثار، قربانی اور خدمت خلق رخصت ہو رہے ہیں۔ ایسے معاشرے میں جب بھی کوئی انسان خدمت خلق اور محبت کا اظہار کرے، تو خوشگوار حیرت ہوتی ہے۔

فضائی میزبان کی شفقت سے معذور کا چہرہ خوشی اور اطمینان کے احساس سے روشن ہو گیا۔ وہ آتے جاتے جب بھی گزرتی، ہم پر مسکراہٹ کا نذرانہ اچھالتی جاتی۔ اُس کے چہرے پر پاکیزگی کا نور پھیلا ہوتا۔ معذور اُس کے شاندار رویے سے خوف سے آزاد ہو کر اطمینان سے سفر کر رہا تھا۔ تقریباً سات گھنٹے سفر کے بعد جب ہم لندن پہنچے، تو مسافر پھر پریشان اور خوف زدہ نظر آنے لگا۔

اب اُس کو یہ خوف تھا کہ وہ کس طرح امیگریشن کاؤنٹر تک جائے؟ ائیر ہوسٹس نے پھر اُس کو حوصلہ دیا" وہیل چیئر منگوا میں آپ کو سوار کر کے جاؤں گی۔" طویل سفر کے بعد جہاز ہیتھرو ہوائی اڈے کے رن وے پر اترنے لگا۔ جہاز رکا، تو کئی مسافر پہلے نکلنے کے چکر میں اٹھ کھڑے ہوئے۔

میں دل میں ٹھان چکا تھا کہ معذور مسافر کو امیگریشن کاؤنٹر اور پھر باہر لے کر جاؤں گا جہاں اُس کے رشتے دار اُسے لینے آئے ہوئے تھے۔ میری اس پیش کش کو خوشی سے قبول کیا گیا۔ جب تمام مسافر چلے گئے، تو معذور کی وہیل چیئر لائی گئی۔ اُس کو بٹھا کر میں آخری مسافر تھا، جو جہاز سے نکلا۔ فضائی میزبان بھی الوداعی سلام کرتی چلی گئی۔

میں اُس کی وہیل چیئر چلاتا برقی قمقموں سے سجی روشن راہداریوں سے امیگریشن کاؤنٹر کی طرف بڑھ گیا۔ میں سوچ رہا تھا، خدمت خلق اور انسانوں سے پیار کرنے والے ہر جگہ خوشبو کی طرح ہوتے ہیں۔ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جو لوگوں کے لیے آسانیاں اور خوشیاں فراہم کریں۔ یہ رحم دل ائیر ہوسٹس انہی لوگوں میں سے ایک تھی۔

◆◆◆

قطب الدین بختیار کاکیؒ نے کہا

☆ دنیا والوں کی صحبت فقیر کے دل کو پریشان کر دیتی ہے۔

☆ بزرگوں کی محفل میں جہاں جگہ پاؤ وہیں بیٹھ جاؤ۔

☆ اہل معرفت کے نزدیک بلائے دوست رضائے دوست ہے۔

☆ جو اپنے آپ سے آزاد ہوا، وہ دونوں جہان سے آزاد ہو گیا۔

☆ صوفی وہ ہے جس کا باطن پاک صاف ہو، محض گلے میں تسبیح ڈال لینے سے کوئی شخص صوفی نہیں بن جاتا۔

(انتخاب: ایڈووکیٹ نادیہ جعفری، دائرہ دین پناہ)

دلاتے ہیں۔ میں جب بھی کوئی سحر انگیز منظر دیکھوں، تو رب ذوالجلال کے عشق میں اور زیادہ گرفتار ہو جاتا ہوں۔

اس وقت بھی میرے آنکھوں کے سامنے ایسا ہی دل کش منظر تھا۔ دور نیچے پہاڑوں پر سفید برف پڑی ہوئی تھی۔ بلکہ تمام پہاڑی سلسلے نے سفید چادر اوڑھ رکھی تھی۔ سورج کی تیز روشنی اور کرنوں نے پہاڑوں کو چاندی نما بنا دیا تھا۔ نیچے دور دور تک برفستان بچھا تھا۔ پہاڑ، درخت، سڑکیں برف میں دفن ہو چکے تھے۔ میری نظریں اور شعور آج سے پہلے ایسے کسی منظر سے آشنا نہ تھے۔ اسی جادوئی منظر نے مجھے بری طرح اپنے سحر میں جکڑ لیا اور میں اس سے لطف اندوز ہونے لگا۔

میں اُن لوگوں کی عقلوں پر ماتم کر رہا تھا جو خدا کو نہیں مانتے۔ وہ یہ منظر دیکھتے، تو یقیناً خدا کے وجود کو تسلیم کر لیتے۔

میری محویت اُس وقت ٹوٹی جب مجھے فضائی میزبان (ایئر ہوسٹس) نے اپنی طرف متوجہ کیا۔ میں برفستان کے سحر سے واپس جہاز کے اندر آ گیا۔ جہاز اب خاص بلندی پر اڑ رہا تھا۔ بچے ادھر اُدھر بھاگ رہے تھے۔ جہاز کا میزبان عملہ اپنی ذمہ داری انجام دینے لگا۔

جہاز کا مستعد عملہ سب کی نشستوں کے سامنے میز کھولتا اُس پر کھانے کی ٹرے بھی رکھتا جا رہا تھا۔ دوسرے مسافروں کی طرح میں بھی کھانے کی طرف متوجہ ہوا۔ مختلف لفافوں میں موجود کھانے کی چیزیں نکال کر سامنے رکھنے لگا۔ جب میں کھانا شروع کرنے لگا، تو غیر ارادی طور پر اپنے ساتھی مسافر کی طرف دیکھا جو ٹانگوں سے معذور تھا۔ وہ پہلی بار لندن جا رہا تھا۔

حیرت انگیز طور پر اُس کے سامنے نہ تو کھانے کی میز تھی اور نہ ہی کھانا موجود تھا۔ میں پریشان ہو گیا کہ وہ کھانا کیوں نہیں کھا رہا؟ میں نے اُسے کھانے کی پیش کش کی، تو اُس نے شکریے کے ساتھ انکار کر دیا۔ اُس کے انکار میں عجیب سا خوف بھی تھا۔

نصائح حضرت لقمان حکیم

☆ باپ کی سرزنش بیٹے کے لیے ایسی ہی مفید ہے جیسے کھیتی میں پانی۔

☆ قرض لینے سے حتی الامکان پرہیز کر، کیونکہ قرض دن کی رسوائی اور رات کے غم کے سوا اور کچھ نہیں۔

☆ اپنے کاموں میں ہمیشہ اہلِ علم سے مشورہ کرو۔

☆ حکمت و دانائی مفلس کو بادشاہ بنا دیتی ہے۔

☆ یہ بات دانائی اور قانون الٰہی کے مطابق ہے کہ اپنے والدین کی اتنی ہی عزت اور فرماں برداری کرو جتنی تم اپنی اولاد سے اپنے لیے چاہتے ہو۔

☆ جسم کی تندرستی سے بہتر تو نگری کوئی نہیں اور نہ استغنا سے بہتر کوئی نعمت ہے۔

☆ جس گھر کی طرف تو جا رہا ہے وہ تجھ سے زیادہ قریب ہے، اس گھر کی نسبت جس سے تو جا رہا ہے۔

☆ زیادہ بولنے والے دیانت اور راستی کا خیال نہیں رکھتے۔ (انتخاب: اویس سکندر، ہو چاپور)

میں کھانے میں مصروف ہو گیا۔ کھانا میرے مزاج کا نہیں تھا، اس لیے تھوڑا کھا کر بیٹھ گیا کہ کب عملہ واپس آ کر میز صاف کرے اور میں آزادی سے بیٹھ سکوں۔ اب میں فارغ تھا اس لیے معذور مسافر کی طرف متوجہ ہوا اور اُس سے باتیں کرنے لگا۔ پتا چلا کہ وہ اِس لیے کچھ نہیں کھا پی رہا کہ اسے جائے حاجت جانا پڑے گا۔ اپنی معذوری کی وجہ سے وہ خوف زدہ تھا کہ جہاز میں کون اُس کی مدد کرے گا۔ پھر ممکن تھا کہ حاجت کرنے میں اُسے دشواری پیش آئے۔

اِس دوران ایک خوش شکل فضائی میزبان اُس کے پاس آئی اور جھک کر بولی "آپ کچھ کیوں نہیں لے رہے؟"

میں نے اُسے معذور مسافر کے خوف سے آگاہ کیا کہ وہ

تب ڈاکٹر صاحب نے ''ادبی دنیا'' اور ''اوراق'' میں ان پر متعدد مضامین شائع کیے۔ یوں مجید امجد نمایاں ہو گئے۔ آغا صاحب کہا کرتے تھے کہ اقبال کے بعد ابھرنے والے دو تین نظم گو شعرا میں مجید امجد کا نام آتا ہے۔ آپ ان کی عالی ظرفی کا اس سے اندازہ لگائیں کہ انھوں نے مجلّہ ''اوراق'' میں جب نظم گو شعرا پر مضمون شائع کرنے کا سلسلہ شروع کیا، تو ان میں اختر حسین جعفری کا بھی ذکر کیا۔ حالانکہ وہ ڈاکٹر وزیر آغا کے مخالف گروہ سے تعلق رکھتے تھے۔

ڈاکٹر صاحب نے کبھی احمد ندیم قاسمی کی برائی نہیں کی تھی۔ بلکہ ایک دن کہنے لگے کہ وہ افسانہ لکھتے ہیں اور یہ بھی بڑی اہم صنف ہے۔ ایک دفعہ بتایا، انھوں نے سلیم آغا کو کہہ رکھا ہے کہ ان کا احترام کیجیے۔ ایک اور موقع پر آغا صاحب کہنے لگے کہ قاسمی صاحب سرگودھا میں ان کے گاؤں میں بھی کبھار آتے تھے اور ان سے ملنے آیا کرتے۔

میرا خیال ہے آغا صاحب اپنا ادبی کام گاؤں میں کر لیتے تھے۔ لہٰذا لاہور میں ان کے پاس فراغت کے کافی لمحات ہوتے۔ آغا صاحب جب دوست احباب میں بیٹھتے، تو بہت خوش نظر آتے۔ خوب خوش گپیاں ہوتیں۔ قہقہوں کی پھلجھڑیاں چلتیں۔ ڈاکٹر صاحب کے مزاج میں مزاح اور بذلہ سنجی تھی۔ ایک شام کرامت بخاری، اظہر جاوید، راقم اور کچھ اور احباب بیٹھے تھے۔ باتوں باتوں میں ایک مشہور خاتون راہنما کا ذکر آ گیا جن کی شادی نہیں ہوئی تھی۔ ڈاکٹر صاحب ہنس کر کہنے لگے ''ہیر تے ہیگی اے، پر رانجھا نئیں لبھدا۔'' (ہیر تو موجود ہے مگر رانجھا نہیں مل رہا) اس بات پر حاضرین خوب محظوظ ہوئے۔ ایک دفعہ طویل عرصے مجھے لکھنے کی تحریک نہ ہوئی۔ اس کا ذکر آغا صاحب سے کیا، تو مسکرا کر کہنے لگے ''تسی ڈاکٹر کولوں وٹامنز لکھوالوو'' (آپ ڈاکٹر سے طاقت کی (وٹامن) لکھوا لیں۔)

یہ ۱۹۹۰ء کی بات ہے۔ ایئرپورٹ کسٹمز لاہور میں میری ڈیوٹی تھی۔ بھارت سے آئے ہوئے ایک بڑے نقاد واپس جانے کے لیے ہوائی اڈے آئے۔ مجھے ان کا نام یاد نہیں رہا۔ لاؤنج میں ان سے ادب پر باتیں ہونے لگیں۔ ڈاکٹر وزیر آغا کے متعلق میں نے پوچھا کہ ان کا کام کس صنف میں زیادہ ہے؟ کہنے لگے کہ ساٹھ فی صد تنقید، بیس فی صد شاعری اور باقی بیس فی صد انشائیے میں ہے۔

کچھ عرصے بعد میں نے اس بات کا ذکر آغا صاحب سے کیا۔ انھوں نے کہا ''میں نے زیادہ کام شاعری میں کیا ہے، پھر تنقید اور پھر انشائیہ آتا ہے۔''

میں جب کوئی انشائیہ لے کر ڈاکٹر صاحب کے پاس جاتا، تو وہ بہت خوش ہوتے۔ کہتے ''انشائیہ نگار بڑھ رہے ہیں۔'' ڈاکٹر صاحب سے اگر انشائیے کے موضوع پر گفتگو کی جاتی، تو وہ تفصیلی بات کرتے۔ مزاح کا ذکر ہوتا، تو کہا کرتے کہ آج کل مزاح کم لکھا جا رہا ہے اور طنز زیادہ!

ڈاکٹر صاحب کو طنزیہ اور مزاحیہ تحریریں پرکھنے میں بھی کمال حاصل تھا۔ ایک دن میں نے اپنا طنزیہ اور نیم مزاحیہ مضمون ''بیک ڈور'' انھیں دکھایا۔ یہ ان لوگوں پر تھا جو ''بیک ڈور'' کا سہارا لے کر آگے بڑھتے ہیں۔ ان لوگوں کا بھی ذکر کیا جو صحیح راستہ اختیار کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک پیراگراف حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر بھی لکھا۔ اس میں بتایا کہ رسول پاکؐ نے جو صعوبتیں برداشت کیں، اس کا اجر اللہ تعالیٰ نے انھیں کامیابیوں کی صورت میں دیا۔ دوسرا پیرا گوتم بدھ پر تھا جنھوں نے برگد کے نیچے بیٹھ کر تپسیا کی۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گئے اور بالآخر انھیں روشنی ملی۔ جب آغا صاحب گوتم بدھ کے پیراگراف پر آئے، تو مجھے پوچھنے لگے ''یہ ظرافت ہے؟''

میں سوچ میں پڑ گیا، تو کہنے لگے ''یہ تو بڑی سنجیدہ تحریر ہے۔ آپ دونوں پیرے حذف کر دیں۔ لوگ کچھ اور مطلب نکال لیتے ہیں جبکہ مضمون کا عنوان بھی ''بیک ڈور'' ہے۔

سرکاری محکموں کے بڑے افسر آغا صاحب سے ملنے

ادب کی یونیورسٹی

ڈاکٹر وزیر آغا



ممتاز ادیب و نقاد کی شخصیت کے پوشیدہ گوشے وا کرتا دل افروز خاکہ

محمد ہمایوں

میں نے جب پہلا انشائیہ لکھا، تو سب سے پہلے پروفیسر عارف عبدالمتین کو دکھایا۔ وہ ہائی اسکول میں میرے استاد اور بڑے شفیق اور محبت کرنے والے آدمی تھے۔ انھوں نے میرا مضمون پسند کیا اور کہنے لگے کہ اور بھی لکھیے۔ انھی دنوں ایک مرتبہ ڈاکٹر وزیر آغا کا ذکر ہوا۔ کہنے لگے "ڈاکٹر وزیر آغا انشائیہ نگاری پر اتھارٹی ہیں۔ ان کے پاس جو ڈاک آئے، وہ روز کے روز نپٹا دیتے ہیں۔ آج کا کام کل پر نہیں چھوڑتے۔"

میرا ڈاکٹر صاحب سے تعارف نہیں تھا۔ بس ان کے کچھ انشائیے پڑھ رکھے تھے۔ وہ عالمانہ اور شگفتہ انداز میں لکھتے، لہٰذا میں ان سے متاثر تھا۔ میں نے اپنا مضمون بذریعہ ڈاک انھیں سرگودھا بھیج دیا۔ کچھ ہی دن بعد جواب موصول ہوا۔ لکھا تھا کہ یہ مضمون انشائیہ کہلا سکتا ہے۔ آپ فلاں تاریخ کو میری رہائش گاہ واقع سرور روڈ (لاہور) پر آجائیں۔ میں وقت مقررہ پر ڈاکٹر صاحب کے پاس پہنچا۔ ان کے ساتھ مشہور شاعر، شہزاد احمد بیٹھے خوش گپیوں میں مصروف تھے۔

آغا صاحب اعلیٰ پائے کے نقاد اور بڑے نظم گو شاعر بھی تھے لیکن انھوں نے پاکستان میں انشائیہ پر بہت کام کیا۔ انھوں نے نہ صرف انشائیہ کے خدوخال اجاگر کیے اور انشائیوں کے کئی مجموعے شائع کروائے بلکہ انشائیہ نگاروں کی کھیپ تیار کر دی۔ انشائیہ کا اپنا ایک اسلوب ہے۔ ڈاکٹر صاحب انشائیہ نگاروں کی تربیت کیا کرتے تھے۔ کئی سال پہلے کے ان فرزند، ڈاکٹر سلیم آغا سے اس سلسلے میں بات ہوئی، تو انھوں نے انکشاف کیا "لائنیں کی لائنیں کٹ جاتی ہیں۔" انشائیہ پر قدرت حاصل ہونے کی غالباً بڑی وجہ یہ تھی کہ ڈاکٹر وزیر آغا کا مطالعہ بہت وسیع تھا۔ دوسرے انھوں نے انگریزی لائٹ ایسے کا بالاستیعاب مطالعہ کر رکھا تھا۔ انشائیہ نگاری اور طنز و مزاح میں بھی انھوں نے میری راہنمائی کی۔

ڈاکٹر صاحب نے نہ صرف خود اعلیٰ پائے کی نظمیں لکھیں، بلکہ نئے نظم گو شعرا کی بہت حوصلہ افزائی کرتے۔ مجید امجد کو ان کے ادبی قد و قامت کے مطابق پذیرائی نہ ملی۔

فرانسیسی قیدی

جنگ کے شعلوں سے نفرت ہی جنم لیتی ہے، محبت نہیں

صادق ہدایت

میرا قیام بیزانسن شہر میں تھا۔ ایک دن میں اپنے کمرے میں داخل ہوا، تو دیکھا کہ میرا ملازم ملگجا نیلا ایپرن باندھے جھاڑ دلگا رہا ہے۔ مجھے دیکھتے ہی اس نے میز پر سے ایک کتاب اٹھائی جو جنگ کے بارے میں تھی اور حال ہی میں جرمن سے ترجمہ ہوئی تھی۔ کہنے لگا

"صاحب، آپ یہ کتاب مجھے پڑھنے کو دیں گے؟"

میں نے تعجب سے پوچھا

"یہ بھلا تمھارے کس کام کی؟ کوئی قصہ کہانی تھوڑی ہے۔"

اس نے جواب دیا:

مجھے پتا ہے صاحب، لیکن آخر میں بھی تو لڑائی پر گیا تھا۔ لیکن مجھ کو بشوں نے پکڑ لیا۔"

فرانسیسی میں جرمنوں کو حقارت کے طور پر بش کہتے ہیں۔

میں نے جرمن فوجیوں کی بدسلوکیوں کی بہت سی جھوٹی سچی داستانیں سن رکھی تھیں، اس لیے مجھے کرید ہوئی۔ سوچا اس سے کچھ اگلوایا جائے۔ پھر خیال آیا کہ یہ بھی چھوٹتے ہی جرمنوں کو لاکھوں مغلظات سنا کر رکھ دے گا۔ مگر خیر، میں نے پوچھا "کیا واقعی بشوں نے تم لوگوں کے ساتھ بہت برا برتاؤ کیا تھا؟ ذرا اپنے قید ہونے کا حال سناؤ۔"

میری بات نے اس کے زخموں کو چھیڑ دیا۔ اس نے پھر مجھے اپنی داستان سنائی:

☆☆

میں دو برس جرمنی میں قید رہا۔ مجھے فوج میں بھرتی ہوئے کچھ ہی دن ہوئے تھے کہ نینسی کے نزدیک جھڑپ ہو گئی۔ ہم کوئی تین سو آدمی رہے ہوں گے۔ جرمنوں نے ہمیں گھیر لیا اور لگے ہوائی فائر کرنے۔ ہم سے کچھ بنائے نہیں بنی۔ مقابلہ تو کر نہیں سکتے تھے، آخر سب نے بندوقیں پھینک کر ہاتھ اوپر اٹھا دیے۔ کچھ جرمن سپاہی آگے آئے اور ان میں ایک فرانسیسی میں کہنے لگا "تم لوگ قسمت کے اچھے رہے کہ تمھارے لیے تو لڑائی ختم ہو



آتے تھے، لیکن وہ کسی کے سامنے اُن کا ذکر نہ کرتے۔ ایک دن میں برادرم عرفان یوسف (جنھیں پروفیسر منور مرزا نے اپنا بیٹا بنایا ہوا تھا) کے ساتھ آغا صاحب کے گھر گیا، تو کسی محکمے کے ایک بڑے افسر بھی آئے ہوئے تھے۔ وہ شاعر بھی تھے۔ میں نے آغا صاحب سے پوچھا ''پاکستان میں کوئی خاتون بھی مزاح نگار ہے؟''

انھوں نے شاعر صاحب سے پوچھا، لیکن ان کے ذہن میں کوئی نام نہ آیا۔ ایک ناول کا ذکر آیا، تو میں نے کہا کہ میں نے اسے ایک مہینے میں پڑھا ہے۔ ڈاکٹر صاحب کہنے لگے ''اتنی دیر میں؟''

میں نے کہا ''صرف کتاب ہی تو نہیں پڑھنی ہوتی، دن میں اور کام بھی تو ہوتے ہیں۔'' یہ سن کر ڈاکٹر صاحب بے ساختہ ہنس پڑے۔

ایک دن ڈاکٹر صاحب کے گھر گیا، تو سامنے میز پر ان کی شاہکار کتاب ''اردو شاعری کا مزاج'' رکھی تھی۔ وہ بڑے خوش تھے۔ کتاب اٹھا کر کہیں کہیں سے دیکھنے لگے۔ پھر بولے ''کتاب کا نیا ایڈیشن چھپا ہے۔'' آپ بین الاقوامی معیار کے مطابق تنقید لکھتے تھے۔ حقیقت یہ ہے کہ ''اردو شاعری کا مزاج''، ''تخلیقی عمل'' اور ''اردو ادب میں طنز و مزاح'' لکھ کر وہ فنِ تنقید نگاری کے عروج پر پہنچ گئے۔

میں نے مختلف مواقع پر دیکھا ہے کہ آغا صاحب میں خودداری بہت زیادہ تھی۔ ایک دو دفعہ میں پی ٹی وی کے مشہور پروڈیوسر، محمد عظیم کے ساتھ آغا صاحب کے گھر گیا۔ وہاں خوب گپ شپ رہی۔ دونوں میں بے تکلفی تھی، لیکن ڈاکٹر صاحب نے کبھی اپنے بیٹے، سلیم آغا کو ادبی پروگرام میں موقع دینے کی سفارش نہیں کی۔ حالانکہ اُس وقت تک سلیم آغا کے انشائیوں اور افسانوں کے دو تین مجموعے چھپ چکے تھے۔ اسی طرح آغا صاحب نے پی ٹی وی کے کسی ادبی پروگرام میں حصہ لینے کے لیے کبھی اپنے ذرائع استعمال نہیں کیے۔

۱۹۸۸ء کے اوائل کی بات ہے۔ آغا صاحب نے اپنے ہاں ایک تقریب منعقد کی۔ جناب انتظار حسین اور کشور ناہید کے علاوہ دیگر مہمان موجود تھے۔ چائے کے ساتھ کافی لوازمات حاضر تھے۔ اس دوران بیکری سے کھانے کی کوئی چیز منگوانے کی ضرورت پڑی۔ لیکن گاڑی کہیں گئی ہوئی تھی۔ میں نے پیشکش کی کہ ڈرائیور میری گاڑی لے جائے، لیکن آغا صاحب نہیں مانے۔

میں نے آغا صاحب کے بیشتر انشائیے پہلے سے پڑھ رکھے تھے لیکن انشائیوں کے مجموعوں کی کلیات ''پگڈنڈی سے روڈ رولر تک'' پڑھی، تو بہت متاثر ہوا۔ آغا صاحب کو فون کر کے بڑی تعریف کی، تو وہ بڑے خوش ہوئے۔ کہنے لگے ''آپ تو میرے انشائیوں کے حافظ ہو گئے ہیں۔'' انھی دنوں مجھے خیال آیا کہ ان کی انشائیہ نگاری پر ایک مضمون لکھا جائے لیکن نہیں لکھ سکا۔ اب ان کے بارے میں لکھتے ہوئے قلبی راحت محسوس کر رہا ہوں۔

◆◆◆

اقوالِ خلیل جبران

☆ اس قوم کی حالت کس قدر قابلِ رحم ہے جو ایک سینہ زور شخص کو اپنا ہیرو بناتی ہے اور بظاہر شاندار فاتح کو فیض رساں تصور کرتی ہے۔

☆ لوگ مجھے پاگل سمجھتے ہیں اس لیے کہ میں اپنی زندگی ان کے درہم و دینار کے بدلے نہیں بیچتا، میں لوگوں کو پاگل سمجھتا ہوں، اس لیے کہ وہ مجھے درہم و دینار کے بدلے بک جانے والی چیز سمجھتے ہیں۔

☆ اگر تم نے ہر حال میں خوش رہنے کا فن سیکھ لیا ہے، تو یقین کرو تم نے زندگی کا سب سے بڑا فن سیکھ لیا۔

☆ کتنا شریف ہے وہ غم کا مارا دل جس کا مالک اسے شاد و خرم دلوں کے ساتھ خوشی کے راگ گانے سے نہ روک سکے۔

(انتخاب: ملک مظہر عباس، کوٹ سلطان)

دور حاضر میں کرکٹ دنیا کا مقبول کھیل بن چکا۔ گو یہ درجن کے قریب ممالک میں ذوق وشوق سے کھیلا جا رہا ہے لیکن یہ ان ملکوں میں بھی بصد شوق دیکھا جاتا ہے جن کی کرکٹ ٹیمیں نہیں۔ ٹی ٹوئنٹی کی دریافت نے کرکٹ میں ایک نئی سنسنی پھیلا دی تاہم اس کھیل کی اصل پہچان ٹیسٹ کرکٹ ہی ہے۔

۱۵ مارچ ۱۸۷۷ء کا دن اس حوالے سے انتہائی اہم بلکہ تاریخ ساز ہے کہ اس روز دنیائے کرکٹ کا پہلا ٹیسٹ میچ کھیلا گیا۔ کرکٹ کے اس اولین ٹیسٹ میں اس کھیل کے موجد انگلینڈ اور آسٹریلیا کی ٹیمیں صف آرا تھیں۔ یہ تاریخی میچ، آسٹریلیا کے تاریخی اور دنیا کے سب سے بڑے کرکٹ میدان، میلبورن کرکٹ گراؤنڈ (MCG) میں کھیلا گیا۔

۱۵ مارچ سے ۱۹ مارچ تک جاری رہنے والے اس ٹیسٹ

کرکٹ کا پہلا ٹیسٹ

دنیائے کھیل کے ایک یادگار واقعے کی کہانی

رانا محمد شاہد



پہلا ٹیسٹ کھیلنے والی برطانوی ٹیم

تنی۔ ہمارا بھی بہت جی چاہتا ہے کہ تمہاری جلد ہم بوت۔"

اس کے بعد انھوں نے ہماری تلاشی لے کر سارے ہتھیار رکھوالیے اور ہمیں الگ الگ ٹولیوں میں پہرے داروں کے ساتھ روانہ کر دیا۔ ہم میں کچھ زخمی بھی تھے۔ ان کو اسپتال بھیجا گیا۔

دو دن سفر کے بعد مجھے اور ایک دوسرے فرانسیسی قیدی کو بیمار روسی قیدیوں کے وارڈ میں سنتری بنا دیا گیا۔ لیکن یہ کام بڑا گھناؤنا تھا۔ بیمار لوگ زمین پر تھوکتے تھا کتے بہت تھے۔ مجھ سے وہاں زیادہ دن نہیں رہا گیا۔ میں نے کہا، مجھے کوئی اور کام دیا جائے اور انھوں نے منظور کر لیا۔

اب مجھے کولون کے پاس کے ایک گاؤں میں کھیتی باڑی پر لگایا گیا۔ میرا ساتھی بھی وہیں بھیج دیا گیا۔ ہم روز صبح چھے بجے اٹھ کر کام کرتے۔ گھوڑوں پر کھریرا پھیرتے، پھر آلو کے کھیتوں میں لگ جاتے۔ ہمارا اصل کام کھیتی باڑی ہی تھا۔ وہیں میں نے دوست کے ساتھ مل کر بھاگنے کا منصوبہ بنایا اور اس پر عمل بھی کیا۔ دو راتیں اور دو دن پیدل ہم مارے مارے پھرتے رہے۔

سوچا تھا، ہالینڈ سے ہوتے ہوئے فرانس نکل جائیں گے۔ زیادہ تر سفر رات ہی کو ہوتا۔ بدقسمتی سے ہمیں جرمن زبان بھی نہیں آتی تھی۔ میرے کان نخس تھے سو میں تو کچھ لفظوں کے آگے جانتا ہی نہ تھا البتہ میرے دوست کو مجھ سے اچھی آتی تھی۔ قصہ مختصر یہ کہ ایک جگہ ہم دھر لیے گئے۔ اب وہاں سے ہمیں جرمنی بھیج دیا گیا۔

"اور سزا نہیں دی گئی؟" میں نے پوچھا

کوئی سزا نہیں ملی۔ بس دھمکایا گیا کہ اگر پھر یہ حرکت کی تو باہر نکلنا بند کر کے ٹیڑھے کاموں پر لگا دیے جاؤ گے۔ لیکن کام ہمارا وہی کھیتی باڑی کا رہا۔ جگہ بھی پہلے سے اچھی ملی۔ دن کے وقت جب ہم کھیت میں کام کرتے تب، تو تھوڑی تھوڑی دور سنتری کھڑے رہتے کہ کوئی قیدی بھاگ نہ نکلے، لیکن رات کو ہم چپکے سے باہر کھسک لیتے۔

ہمارے سینوں پر نمبر کڑھے ہوئے تھے، ان پر ہم سفید رومال ٹانک لیتے اور ہر رات آٹھ بجے کھیتوں سے باہر نکل آتے۔ مقامی لڑکیوں سے ملاقات کا ٹھکانا ریلوے اسٹیشن کے پاس بنا رکھا تھا۔ مزے کی بات یہ کہ ہمیں ان لڑکیوں کی زبان نہیں آتی تھی۔ میری کے بال سنہرے تھے۔ میں اس کو بہت پیار کرنے لگا اور کسی بھی وقت وہ میرے دھیان سے نہ اترتی۔ آخر یاروں نے تاڑ لیا اور ہماری شکایت جڑ دی۔ ہم بھی ایک دو رات باہر نہیں نکلے۔ پھر ہم نے ملاقاتوں کی جگہ بدل دی۔

"تو آخر جرمنوں نے تمہارے ساتھ برائی کیا کی؟"

کچھ بھی نہیں۔ ہم اپنا کام پکا کرتے تھے۔ اس لیے وہ بھی ہم سے راضی تھے اور ہمارے مقصد سے مطلب نہ رکھتے۔ ہاں، دو یا تین بار اتنا ضرور ہوا کہ انھوں نے ہمارے خط نہیں پہنچائے۔"

"کیسے خط؟" میں نے کہا "خطوں کی ادلا بدلی ہوئے جا رہی تھی نا۔ جرمن قیدیوں کے نام آنے والے خط فرانسیسی وصول کرتے، اسی طرح فرانسیسیوں کے خط جرمن وصول کرتے اور ایک دوسرے کو پہنچا دیتے۔"

"پھر کیا بات ہو گئی؟ انھوں نے تمہارے خط کیوں روک لیے؟"

"ان کا کہنا تھا کہ فرانس میں جو جرمن افسر گرفتار ہوئے ان کو فرانسیسیوں نے الجیریا بھیج دیا اور وہاں ان سے کڑی محنت لی جاتی ہے۔ دوسرے جرمن قیدیوں کے ساتھ بھی برا سلوک ہو رہا ہے، اس لیے جرمنوں نے ہمارے خط روک لیے۔

مگر خیر، جب ہم نے سنا کہ جرمنی کی ہار ہو گئی اور ہماری فرانس کو واپسی پکی ہے، تو خوب خوب غل مچایا۔ اب کس کی مجال تھی کہ ہم سے بولتا۔ جو ریل گاڑی ہم کو فرانس لا رہی تھی اس کے ڈبے پر ہم نے قیصر ولیم کی تصویر بنا دی۔ اس کا بدن سور کا بنایا اور نیچے لکھا "جرمنی مردہ باد۔" اس پر جرمنوں نے ریل روک لی اور۔۔ بس بلوا ہوتے ہوتے رہ گیا۔

☆☆

قریب آدھے گھنٹے تک اپنی اسیری کی روداد بیان کرنے کے بعد اس نے ایک آہ بھری اور بولا:

"میری زندگی کے سب سے اچھے دن وہی تھے جب میں جرمنی میں قید تھا۔" پھر اس نے جھاڑو اٹھایا اور کمرے سے باہر نکل گیا۔

◆◆◆

میچ میں امپائرز کے فرائض سی اے ریڈ (C.A.REID) اور آر بی ٹیری (R.B.TERRY) نے انجام دیے۔

۱۵ مارچ بروز جمعرات ۱۰ بج کر ۵ منٹ پر اس تاریخی مقابلے کا آغاز ہوا۔ آسٹریلیا نے پہلے بیٹنگ کر کے اننگ کا آغاز کیا۔ انگلینڈ کے بالر الفریڈ شا کو ٹیسٹ کرکٹ تاریخ کی پہلی گیند کرانے کا اعزاز حاصل ہوا۔ جبکہ آسٹریلوی بیٹسمین چارلس بینرمین (BANNER MAN) کو کھیلنے کا اعزاز ملا۔ وہ پہلی گیند پر کوئی رن نہ بنا سکے۔ تاہم الفریڈ شا کی دوسری گیند پر وہ ٹیسٹ کرکٹ کی تاریخ کے منفرد اعزاز کے حقدار ٹھہرے یعنی ٹیسٹ کرکٹ تاریخ کا پہلا رن انھوں نے بنایا۔ مزید برآں انہی کو ٹیسٹ کرکٹ میں پہلی سنچری بنانے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔

برطانوی باؤلر، ایلن ہل کو ٹیسٹ کرکٹ میں پہلی وکٹ لینے کا اعزاز حاصل ہے۔ اس نے آسٹریلوی بلے باز، نیٹ تھامسن کو ایک رن پر آؤٹ کیا۔

آسٹریلیا نے اپنی اننگز کے اختتام تک ۲۴۵ رنز بنائے جس میں اوپنر چارلس بینرمین نے ۱۶۵ رنز کی شاندار اننگز کھیلی۔ چارلس بینرمین ۴ گھنٹے اور ۴۵ منٹ تک کریز پر ڈٹے رہے۔ ان کی اس بہترین اننگز میں ۱۵ خوبصورت چوکے بھی شامل تھے۔

انگلینڈ نے آسٹریلیا کے ۲۴۵ رنز کے ہدف کا تعاقب شروع کیا۔ اپنی پہلی اننگز میں برطانوی بیٹسمین اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہ کر سکے۔ انگلینڈ کے بلے بازوں کی اس مایوس کن کارکردگی اور آسٹریلیا کے باؤلروں کی شاندار باؤلنگ سے انگلینڈ ۱۹۶ رنز تک محدود رہا۔ یوں آسٹریلیا کو پہلی اننگز میں ۴۹ رنز کی برتری حاصل ہو گئی۔

آسٹریلیا کو پہلی اننگز کی برتری نے ایک نیا حوصلہ دیا۔ اب آسٹریلیا کی پوزیشن مضبوط تھی۔ وہ اس صورت حال میں انگلینڈ کے لیے ایک طویل ہدف دے سکتی تھی۔ چناں چہ انہی خیالات کے ساتھ آسٹریلوی ٹیم دوسری اننگز کھیلنے میدان میں اتری۔

مگر دوسری اننگز میں آسٹریلوی بیٹسمینوں نے مایوس کن کارکردگی کا مظاہرہ کیا اور وہ درخت کے پتوں کی طرح ایک ایک کر کے گرتے رہے۔ یوں آسٹریلوی ٹیم دوسری اننگز میں صرف ۱۰۴ رنز بنا کر آؤٹ ہو گئی۔ چارلس بینرمین سے آسٹریلیا کو بہت امیدیں تھیں کیونکہ اس نے پہلی اننگز میں شاندار ۱۶۵ رنز بنائے تھے۔ مگر دوسری اننگز میں وہ صرف ۴ رنز بنا سکے۔ آسٹریلیا کی دوسری اننگز کے ٹاپ اسکورر ٹی پی ہوران (T.P.HROAN) تھے جنھوں نے ۲۰ رنز بنائے۔

یوں انگلینڈ کو میچ جیتنے کے لیے ۱۵۴ رن کا ہدف ملا۔ بظاہر یہ اسکور زیادہ نہ تھا۔ لیکن بعدازاں کرکٹ کے کھیل نے ثابت کیا کہ کم رنز تو ور کنار آخری اوور حتیٰ کہ آخری گیند پر بھی کسی کو علم نہیں ہوتا کہ جیت کس کی ہو گی۔ چناں چہ اس بظاہر آسان تعاقب کے لیے انگلینڈ نے اپنی دوسری اننگز کا آغاز کیا۔ برطانوی ٹیم نے فتح پانے کے لیے اپنی طرف سے بھرپور کوششیں کیں کیونکہ یہ معمولی میچ نہ تھا۔ کرکٹ کی تاریخ جب بھی لکھی جاتی تھی، اس میچ کا تذکرہ ضرور آتا۔ مگر شاید قسمت اس دن آسٹریلیا پر مہربان تھی۔ دنیائے کرکٹ کے اس تاریخ ساز میچ میں آسٹریلیا کے باؤلرز نے اپنی بہترین باؤلنگ سے انگلینڈ کی پوری ٹیم ۱۰۸ رنز پر ڈھیر کر دی۔ یوں آسٹریلیا میچ میں ۴۵ رنز سے فتح یاب ہوا۔

اس تاریخ ساز ٹیسٹ میچ میں زبردست اسپورٹس مین اسپرٹ کا مظاہرہ دیکھنے میں آیا۔ کیونکہ ہارنے والی ٹیم نے جیتنے والی ٹیم کو نہ صرف مبارک باد دی بلکہ اپنی ہار بھی کھلے دل سے تسلیم کی۔ یہی صورت حال تماشائیوں کی جانب سے بھی تھی۔ دنیا کے سب سے بڑے گراؤنڈ پر شائقین کا انہماک بھی قابل دید تھا۔ شائقین کرکٹ کی اس کھیل سے محبت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جا سکتا ہے کہ اس ٹیسٹ میچ میں آخری روز میلبورن کرکٹ گراؤنڈ میں موجود تماشائیوں کی تعداد تین ہزار سے زائد تھی۔ یہ ۱۸۷۷ء کی بات ہے جب دنیا کی آبادی ایک ارب سے بھی کم تھی۔ لہٰذا اس دور میں تین ہزار افراد کا جمع ہونا غیر معمولی واقعہ ہی تھا۔

یہ ریل گاڑی یہاں کیوں رکی ہے؟"

"جناب! جب پانچ منٹ انتظار کے بعد گاڑی نہ چلی، تو میں نے ریلوے اسٹیشن پہ اتر کر ٹکٹ چیکر سے سوال کیا۔

"جناب آگے ایک جگہ مال گاڑی کا انجن خراب ہو چکا۔ اب اس گاڑی کا انجن اسے لیے اس اسٹیشن پہ آئے گا۔

"اس کے علاوہ اور کوئی متبادل حل نہیں؟" میں نے پوچھا۔

"نہیں جناب، یہی حل ہے۔" اس نے جواب دیا۔

"اچھا کتنا وقت لگے گا؟" میں نے پریشان کن انداز میں سوال کیا۔

"دو گھنٹے تو کہیں نہیں گئے۔" ٹکٹ چیکر نے بتایا۔

"دو گھنٹے!؟" میں نے پریشانی میں الفاظ دہرائے۔

گویا اب اسی اسٹیشن پر دو گھنٹے 'گزارنے' مسافر گاڑی سے اتر کر پلیٹ فارم پر جمع ہونے لگے۔ کچھ نے چائے کا آرڈر دیا اور کچھ کھانے کا سامان خریدنے لگے۔

راولپنڈی سے ملتان جاتے ہوئے راستے میں یہ ایک چھوٹا اسٹیشن آتا تھا۔ طویل عرصے بعد میں اس راستے سے گزرا تھا اور اس اسٹیشن پر تو بہت ہی مدت، شاید تیس سال بعد۔ مجھے گورڈن کالج کے وہ دن یاد آ گئے جب میں صفدر اور احمد ملتان



"آپ کہاں جا رہے ہیں؟" ان صاحب نے پھر سلسلہ منقطع کیا۔

"ملتان۔" جواب پھر مختصر تھا۔ میں ان سے کچھ پوچھ کر بات طویل نہیں کرنا چاہتا تھا اور میں پھر اپنی یادوں میں کھو گیا۔

جب ہم چھٹیوں میں گھر واپسی کا سفر کرتے اور یہ اسٹیشن پہلے آتا، تو گاڑی پانچ منٹ کے لیے رکتی۔ ہم چاروں ایک ساتھ اترتے اور بھاگتے ہوئے بشارت کے گھر جاتے۔ اسے گھر کے سامنے الوداع کہتے اور بھاگتے ہوئے واپس گاڑی تک آتے۔ بعض دفعہ گاڑی رینگنا شروع کر دیتی، لیکن ہم کسی نہ کسی طرح سوار ہونے میں کامیاب ہو جاتے۔ بعض لوگ ہمیں ڈانٹتے کہ ایسا کرنا کتنا خطرناک ہے لیکن اگلی بار پھر یہی ہوتا۔

وقت کیسے بدل جاتا ہے اتنی تیزی سے! اس نے گھڑی کی طرف دیکھا، ابھی آدھا گھنٹا مزید رہتا تھا۔

ہم تھرڈ ائیر میں تھے جب بشارت نے کالج چھوڑ دیا۔ معلوم نہیں اس نے ایسا کیوں کیا؟ وہ پڑھائی میں اچھا تھا۔ پھر بھی جانے کیوں ایک روز اس نے ہمیں یہ فیصلہ سنا کر حیران کر دیا۔ جانے اسے کون سی مجبوری نے آن گھیرا تھا۔ ہم نے اس وقت نہیں پوچھا تھا اور بعد میں بھی نہ پوچھ سکے۔

البتہ ہم نے اسے بتایا کہ خط لکھا کریں اور واپسی پر اس کے گھر ضرور بھاگتے ہوئے آیا کریں گے۔ اسے ضرور ہمارا انتظار کرنا چاہیے کہ ہم اچھے دوست ہیں۔ ہمارے ایسا کہنے سے اسے کچھ اطمینان ہوا۔ لیکن اس کے بعد بشارت نے ہمیں اور ہم نے اسے کبھی نہیں دیکھا۔ مجھے یاد ہے، کچھ دن ہم بہت اداس رہے پھر مصروف ہو گئے۔

ہم بشارت کو بھول گئے۔ ہم نے اسے کبھی خط نہ لکھا۔ کبھی اس اسٹیشن پر نہیں اترے اور نہ بھاگ کے اس کے گھر خیریت پوچھنے گئے۔ اگرچہ ہم جا سکتے تھے لیکن معلوم نہیں کیوں نہیں گئے۔

مجھے آج شدت سے احساس ہوا کہ تین سالہ دوستی کا اختتام ایسے نہیں ہونا چاہیے تھا۔ ہمیں ضرور اس کے حالات پوچھنے چاہئیں تھے۔ حالات اور وقت کے تناظر میں رویے نہیں بدلنے چاہئیں۔ اچھے لوگ ہمیشہ اچھے رہتے ہیں۔ میں نے اسٹیشن سے پرے بنے ریلوے کوارٹرز دیکھے، سب دیکھے بھالے تھے۔ کیا اب بھی وہ یہاں رہتا ہوگا؟

کیا مجھے جانا چاہیے تیس سال بعد ویسے ہی بھاگتے ہوئے؟

"آپ غالباً راولپنڈی سے آ رہے ہیں؟" یادوں کا سلسلہ پھر روک دیا گیا۔

"جی ہاں میں راولپنڈی سے آ رہا ہوں۔ ملتان جانا ہے اور کراچی کام کرتا ہوں۔ ایک سال بعد ریٹائر ہونا ہے۔" میں نے ایک سانس میں ساری داستان کہہ سنائی تاکہ مزید کوئی سوال نہ ہو۔

"آپ شاید برا مان گئے میرے سوال پر؟"

"نہیں ایسی کوئی بات نہیں۔" میں نے کہا اور گھڑی کی جانب دیکھا، اسی وقت دور سے انجن کی آواز سنائی دی۔

انجن کے اسٹیشن پہنچنے اور گاڑی کے ساتھ منسلک ہونے میں پانچ منٹ تو لگ جانے تھے۔ کیا مجھے بشارت کا پتا کرنا چاہیے۔

میں نے خود سے سوال کیا اور اٹھ کھڑا ہوا۔

ہاں ... لیکن نہیں... میں اب بھاگ کے نہیں جا سکتا...

مجھے ہمیشہ افسوس رہے گا کہ میں بشارت سے مل کر اس کا حال احوال نہ پوچھ سکا۔ مجھے پہلے ایسا کبھی خیال نہیں آیا تھا۔ اسٹیشن پر بیٹھے بیٹھے نجانے مجھے کیا ہوا کہ دل افسردہ ہو گیا۔

انجن گاڑی کے ساتھ منسلک ہوا۔ مسافر آہستہ آہستہ سوار ہونے لگے۔ میں ہجوم کم ہونے کا انتظار کر رہا تھا۔

"آئیے نا آپ بھی؟" میں نے ان صاحب سے کہا۔

سے راولپنڈی پڑھنے آئے تھے۔ ان دنوں جب ہم چھٹیوں میں گھر جاتے، تو تقریباً ہر اسٹیشن پر اترتے۔ کیسے دن تھے، نہ وقت کا پتا چلتا نہ راستے کی کچھ خبر ہوتی! ادھر راولپنڈی سے بیٹھے اور ادھر ملتان اسٹیشن۔

میں جس بنچ پر آج بیٹھا ہوں، عین ممکن ہے تیس برس قبل بھی اس پر براجمان ہوا ہوں، مجھے ویسے ہی خیال آیا۔ پھر عمارت کی طرف دیکھا، اسی طمطراق سے استادہ تھی۔ وقت بہت تیزی سے گزرتا ہے..... اس کے کسی بھی لمحے کو قید نہیں کیا جا سکتا۔ میں کراچی میں محکمہ ڈاک میں ملازم ہوں۔ ایک سال بعد ریٹائر ہوتا ہے۔ ایک کام کے سلسلے میں راولپنڈی آنا پڑا، اب ملتان جا رہا ہوں۔ کچھ روز وہاں رہ کے کراچی جانے کا ارادہ ہے۔

میں نے گھڑی کی طرف دیکھا، انجن گئے پندرہ منٹ ہی ہوئے تھے۔ یہ وقت بھی عجیب ہے، نہ گزرنے پہ آئے، تو ایک پل بھی نہیں گزرتا۔ گزرنے لگے، تو صدیاں گزر جائیں اور خبر بھی نہ ہو۔ شاید انتظار وقت کو طویل کر دیتا ہے۔

"جناب، تھوڑا ساتھ ہو کے بیٹھیں گے؟ میں نے بھی بیٹھنا ہے۔"

ایک بزرگ ہاتھ میں عصا لیے کھڑے تھے۔ میرے ہم عمر ہی ہوں گے شاید۔ مجھے کچھ ناگوار گزرا، لیکن پھر بھی سکڑ کر بنچ کے ایک کونے میں بیٹھ گیا۔ اسی وقت دیکھا، چائے والے کی دکان پر ہجوم کم ہو چکا۔ خیال آیا کہ اب چائے پینی چاہیے۔

"سنیے محترم، میری جگہ رکھیے گا، میں چائے لے آؤں۔" میں نے ان صاحب سے کہا۔

"اچھا" جواب ملا۔

"جناب! ایک پیالی چائے۔" میں نے چائے والے کو کہا۔

"جی بہتر۔" دکاندار نے کہا۔

چائے والے کو پیسے دیتے ہوئے میں نے اسے غور سے دیکھا۔ ایسا لگا، میں نے اسے پہلے بھی کہیں دیکھا ہے، شاید اس کے والد یہ اسٹال چلاتے ہوں اور مجھے یاد رہ گئے۔

"مجھے پوچھنا چاہیے اس کے والد کے بارے؟" میں نے سوچا لیکن نہیں پوچھ سکا۔ چپ چاپ واپس آ کے بنچ پر بیٹھ گیا۔

"مجھے ہر چیز دیکھی دیکھی کیوں لگ رہی ہے۔" یہ سوچ کر گھڑی کی جانب دیکھا، ابھی ایک گھنٹا رہتا تھا۔ میں چائے پیتے ہوئے ماضی کے صفحات الٹنے لگا۔

"آپ کہیں جا رہے ہیں؟" ساتھ بیٹھے صاحب نے یادوں کی ریل روک دی۔

"جی ریلوے اسٹیشن پر بیٹھے سب لوگ کہیں نہ کہیں جا رہے ہوتے ہیں۔" میں نے کہا۔

"نہیں سب لوگ نہیں۔" ان صاحب نے جواب دیا۔

"اچھا" میں نے کہا اور ماضی کی ورق گردانی کرنے لگا۔ میں نے عمارت پر لکھے اسٹیشن کا نام بغور پڑھا۔ یہ نام..... یہ نام کچھ سنا سنا سا تھا۔ سوچوں کا سلسلہ پھر فوراً ان کالج کے طرف مڑ گیا۔

کئی ہم جماعت میرے دوست تھے۔ ہم سارا دن اکٹھے گھومتے پھرتے۔ اب یہ حالت ہے کہ نام تک یاد نہیں۔ شکلیں جو یاد ہیں، وہ بھی بس دھندلی دھندلی۔

میں، صفدر، احمد اور ایک اور دوست تھا جو ہمارا ہوسٹل میں ساتھی رہتا۔ او وہاں یاد آیا بشارت علی نام تھا اس کا..... اور یہ اسٹیشن..... اب یہ گتھی سلجھی، بشارت علی اسی اسٹیشن پر اترا کرتا تھا۔ میں بھی کہوں، مجھے سب دیکھا دیکھا کیوں لگ رہا ہے۔ اسٹیشن کے پیچھے بنے ریلوے کوارٹروں میں اس کا گھر تھا۔

دماغ بھی عجیب ہے۔ ابھی جس کا نام یاد نہیں آ رہا تھا۔ اس سے جڑی کئی یادیں ایک ساتھ دماغ کے کواڑ پہ دستک دینے لگیں۔

ٹینڈر نوٹس

پی آئی اے کو مندرجہ ذیل گراؤنڈ سپورٹ ایکوپمنٹس (جی ایس ای) کی فراہمی کیلئے تیار کنندگان اور ان کے مجاز ڈسٹری بیوٹرز (مقامی/ بین الاقوامی) سے سربمہر بولیاں مطلوب ہیں۔

S. No	Description/ Name of GSE	Quantity	Tender Reference No	Opening Date & Time
1.	LOWER LOBE LOADER (LLL)	03 Each	084C5-09	July 1, 2015 at 1100 Hrs (PST)
2.	AIR CONDITIONING VAN	06 Each	084C5-10	-do-
3.	MINI TRUCK (FAW)	10 Each	084C5-11	-do-
4.	AMBULIFTER	01 Each	084C5-12	-do-
5.	AIRCRAFT TOWING TRACTOR/TUG MASTER	01 Each	084C5-13	-do-
6.	PASSENGERS STEPS	01 Each	084C5-14	-do-
7.	BAGGAGE BELTER	08 Each	084C5-16	-do
8.	GROUND POWER UNIT	04 Each	084C5-17	-do-
9.	AIR START CART/UNIT	03 Each	084C5-18	-do-

ٹینڈرز "سنگل اسٹیج دو لفافوں" کی بنیاد پر مطلوب ہیں۔

مکمل آر ایف پی www.piac.com.pk اور www.ppra.org.pk سے ڈاؤن لوڈ کی جاسکتی ہے۔

متوقع کمپنیاں "تکنیکی تجویز" کے ہمراہ -/10,000 روپے (ناقابل واپسی) کا پے آرڈر بطور ٹینڈر فیس جمع کرائیں۔ پاکستان سے باہر سے بولی دینے والے بولی دہندگان بیرونی کرنسی میں مطلوبہ فیس کے مساوی کا پے آرڈر جمع کرائیں اور کل بولی کا 2% (قابل واپسی) بشکل پے آرڈر بطور زر ضمانت مالیاتی تجویز کے ہمراہ لازماً جمع کرائیں۔

بولیاں 01 جولائی، 2016ء بروز بدھ بوقت صبح 10:30 بجے تک جنرل منیجر (پی اینڈ ایل) پروکیورمنٹ اینڈ لاجسٹکس ڈپارٹمنٹ، پی آئی اے ہیڈ آفس، جناح ٹرمینل فیس-1، کراچی ایئرپورٹ پاکستان کے داخلی دروازے پر رکھے ٹینڈر باکس جس پر "ٹینڈر باکس کمرشل پرچیز" تحریر ہو، میں ڈال دیں۔

تکنیکی تجاویز اسی روز صبح 11:00 بجے کھولی جائیں گی۔

مزید کسی استفسار کیلئے براہ مہربانی رابطہ کریں:

جنرل منیجر، پی اینڈ ایل / پی ایم
پروکیورمنٹ اینڈ لاجسٹکس ڈپارٹمنٹ
پی آئی اے ہیڈ آفس، جناح ٹرمینل-1، کراچی ایئرپورٹ، پاکستان۔
فون: +92-21-9904 4423, +92 21-9904-3048
ای میل: gmpnlpm@piac.aero, spo.ptc@piac.aero

PAKISTAN

www.piac.aero
UAN: 00-92-21-111-786-786

''نہیں، میں نے کہیں نہیں جانا۔ میں تو ہر روز اسی وقت راولپنڈی سے آنے والی گاڑی دیکھنے آتا ہوں۔ بس صاحب اب یہی ایک مصروفیت ہے۔''

''تو آپ یہیں کے رہنے والے ہیں؟'' میں نے پوچھا۔

''جی ہاں۔''

''اچھا تو آپ اس قصبے میں کسی بشارت علی کو جانتے ہیں؟ میرے اور آپ کے ہی ہم عمر ہوں گے۔'' میں نے یہ سوچ کر سوال کیا کہ شاید وہ میرے بچھڑے دوست کو جانتے ہوں۔ سوان سے ہی اس کی خیریت پوچھ لوں۔

بزرگ نے غور سے میری طرف دیکھا اور پوچھا'' آپ اسے کیسے جانتے ہیں؟''

''یہ چھوڑیئے آپ یہ بتایئے کہ جانتے ہیں کیا؟''

''جی جانتا ہوں۔''

یہ سنتے ہی میرے چہرے پر خوشی کی لہر دوڑ گئی۔

''آپ یہ بتا سکتے ہیں کہ وہ اب کیسے ہیں؟ دراصل وہ میرے ساتھ پڑھتے تھے، گورڈن کالج میں۔ میں نے ان سے پوچھنا تھا کہ انھوں نے پڑھنا کیوں چھوڑ دیا؟ شاید حالات خراب ہو گئے ہوں...... میں نے مڑ کر گاڑی کی طرف دیکھا، وہ آہستہ آہستہ سرکنے لگی تھی۔

''وہ اب کیسے ہیں؟ ہم انھیں خطوط نہ لکھ سکے۔ شاید انھوں نے ہمارا اور ہمارے خط کا انتظار کیا ہو۔ مجھے معذرت کرنی تھی ان سے۔ کیا آپ کچھ بتا سکتے ہیں؟؟؟

''تم کمال احمد ہو شاید؟'' ان صاحب نے میرا چہرہ بغور دیکھتے ہوئے پوچھا۔

''جی جی، میں کمال احمد ہوں لیکن آپ کیسے جانتے ہیں، کیا آپ ہی بشارت ہیں؟''

''دیکھو گاڑی نکلنے والی ہے، طویل سوالوں کے جواب مختصر وقت میں نہیں دیے جا سکتے۔ خدا حافظ۔''

یہ کہہ کر وہ صاحب اٹھے اور تیزی سے ریلوے اسٹیشن سے باہر کے راستے پر چل دیے۔

تیس سال بعد میں دوبارہ جیسے تیسے بھاگتے ہوئے ریل گاڑی میں سوار ہوا...... لیکن اس بار خوشی اور مسرت نہیں افسردگی اور پریشانی، میری ہم سفر تھیں۔

عاجزی کی جیت

بزرگ قصہ بیان کرتے ہیں کہ بغداد میں شاہی جھنڈے اور حرم سرا کے پردہ میں کچھ اختلاف پیدا ہوا۔ بات آگے بڑھتی گئی۔ جھنڈے نے اپنے حسبِ اختلاف پر دعویٰ کیا کہ میں ہمیشہ بادشاہ کے ہمراہ سفر میں ہوتا ہوں۔ مجھ پر راستہ کی گرد وغبار پڑتی ہے۔ موسموں کا سخت اثر میرے حال پر ہوتا ہے۔ جبکہ میں اور تُو دونوں بادشاہ کے غلام ہیں۔ مجھے ایک سانس بھی خدمت سے فرصت نہیں ملتی اور وقت و بے وقت میں سفر پر جاتا ہوں۔ تجھے پردیس جانے کا کوئی غم اور دکھ نہیں ہوتا اور نہ تجھے دشمنوں کے قلعوں کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ میرا جنگل سے گزر ہوتا ہے۔ ہوا اور گرد وغبار میرے حال سے گزرتے ہیں۔ میں کامیابی کے لیے سب سے پہلے اور آگے قدم رکھتا ہوں، پھر تجھے مجھ سے زیادہ عزت کیوں ملتی ہے۔ تو ہمیشہ چاند کی سی صورت والوں کے پاس ہے۔ تجھ پر تو خوشبودار حال والی لونڈیاں اپنے بال بکھیرتی ہیں۔ جبکہ میں بے ضرورت ہوتا ہوں، تو نوکروں کے ہاتھوں میں لپیٹا جاتا ہوں۔ یہ باتیں پردے نے سن کر کہا کہ اے بھائی میں تو بادشاہی چوکھٹ پر اپنا سر رکھے پڑا رہتا ہوں اور تیری مثل اپنا سر آسمان کی طرف بلند کر کے نہیں کھڑا ہوتا۔ سن جو کوئی خواہ مخواہ اپنی گردن بلند کرتا اور اکڑتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو گردن کے بل گراتا ہے۔ میں اس حال سے بری ہوں۔

(شیخ سعدی شیرازی، انتخاب: ماہ جبین ماہی، علی پور)

کی عمریں 17 سال سے کم ہیں اور ان میں بڑی تعداد ایسے بچوں کی ہے جنہیں تعلیم و تربیت، صحت اور خوراک کی مناسب سہولیات میسر نہیں۔ بدقسمتی سے روز بروز بگڑتی معاشی صورتحال، کم آمدنی اور سماجی رویوں کے باعث بھی یتامیٰ کے خاندان کے لیے اس کا بوجھ اٹھانا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ بچے تعلیم و تربیت اور مناسب سہولیات نہ ملنے کے باعث معاشرتی اور سماجی محرومیوں کا شکار ہو جاتے ہیں بلکہ کئی تو بے راہروی تک کا شکار ہو جاتے ہیں۔ توجہ اور بنیادی سہولیات نہ ملنے کے باعث یہ یتیم بچے معاشرے کے بے رحم تھپیڑوں کی نذر ہو جاتے ہیں۔ جہاں ان کی تعلیم و تربیت ایک سوالیہ نشان بن جاتا ہے۔

الخدمت فاؤنڈیشن بھی اسی نازک صورتحال کے پیش نظر یتیم بچوں کی کفالت کے حوالے سے ''الخدمت کفالت یتامیٰ پروگرام'' کے تحت کام کر رہی ہے۔ جس کا مقصد یتیم بچوں کا سہارا بن کر انہیں تعلیم و تربیت اور دیگر بنیادی ضروریات کے یکساں مواقع فراہم کرنا ہیں تاکہ وہ با اعتماد اور صحت مند شہری کے طور پر ملک و ملت کی ترقی میں اہم حصہ لے سکیں۔ الخدمت آرفن کفالت یتامیٰ پروگرام کے دو حصے ہیں جن میں آغوش الخدمت ہومز کی تعمیر اور گھروں میں یتیم بچوں کی کفالت کا منصوبہ شامل ہے۔

آرفن فیملی اسپورٹ پروگرام کے تحت ملک بھر میں 4,300 یتیم بچوں کی کفالت اُن کے گھروں پر کی جارہی ہے۔

پاکستان میں یتیم بچوں کی تعداد لاکھوں میں ہے اور اتنی بڑی تعداد میں یتیم بچوں کی کفالت کا اہتمام صرف یتیم خانے (Orphan Age) بنانے سے پورا نہیں ہو سکتا۔ اسی ضرورت کے پیش نظر الخدمت فاؤنڈیشن نے ''آرفن فیملی اسپورٹ پروگرام'' کے نام سے یتیم بچوں کی کفالت کا ایک منصوبہ پیش کیا ہے جس کے تحت ایسے یتیم بچوں اور بچیوں کی کفالت کا اہتمام اُن کے گھروں میں کیا جارہا ہے، جو اپنے خاندان کا کفیل نہ ہونے کے باعث بنیادی ضروریات زندگی سے محروم ہو جاتے ہیں۔ یہ بچے اپنی والدہ، نانا، چچا یا کسی بھی عزیز رشتہ دار کے گھر رہ رہے ہوں، اگر ان کی عمر 5 سے 15 برس ہے اور وہ اسکول جاتے ہیں تو وہ آرفن فیملی اسپورٹ پروگرام کا حصہ بن سکتے ہیں۔ الخدمت فاؤنڈیشن نے آرفن فیملی سپورٹ پروگرام کے منصوبے کا آغاز 2012ء میں کیا۔ عوام کو اس اہم مسئلے کی طرف توجہ دلانے اور ان یتیم بچوں کی کفالت کی دعوت دینے کے لیے ملک بھر میں مہم چلائی گئی۔ الحمدللہ اس وقت الخدمت فاؤنڈیشن ''آرفن فیملی اسپورٹ پروگرام'' کے تحت تمام صوبہ جات بشمول آزاد کشمیر، گلگت بلتستان اور فاٹا میں 4,300 یتیم بچوں کی کفالت کر رہی ہے۔ ان 4,300 بچوں کو ملک بھر میں 26 کلسٹر (Clusters) میں سے چنا گیا ہے۔ ہر کلسٹر (Clusters) میں ایک انچارج مقرر کیا گیا ہے جسے ایف ایس او (فیملی اسپورٹ آرگنائزر) کا نام دیا گیا ہے۔ یہ فیملی اسپورٹ آرگنائزر بچوں، ان کے خاندان اور تعلیمی ادارے کے سربراہ سے مسلسل رابطہ رکھتے ہیں۔ فیملی اسپورٹ آرگنائزر اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ بچے اسکول





الخدمت کفالت یتامیٰ پروگرام

یونیسف کی رپورٹ کے مطابق دنیا میں اس وقت 15 کروڑ 30 لاکھ بچے یتیم ہیں اور ان بچوں میں 6 کروڑ یتیم بچے صرف ایشیا میں موجود ہیں اور ان بچوں کی تعداد اتنی زیادہ ہے کہ اگر یہ یتیم بچے انسانی ہاتھوں کی زنجیر بنائیں تو پوری دنیا کے گرد حصار بن سکتا ہے۔ چند مسلم ممالک عراق، افغانستان، فلسطین اور شام میں بھی گزشتہ چند سالوں سے جاری خانہ جنگی کے باعث یتیم بچوں کی تعداد میں خطرناک حد تک اضافہ ہوا ہے۔ پاکستان میں بھی یتیم بچوں کے حوالے سے صورتحال مختلف نہیں۔ گزشتہ عشرے میں آنے والی ناگہانی آفات، بدامنی کے خلاف جنگ، صحت عامہ کی سہولیات کی کمی اور روزمرہ حادثات کے باعث جہاں ہزاروں افراد اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھے، وہیں لاکھوں بچے بھی اپنے خاندان کے کفیل سے محروم ہو گئے اور معاشرے کے یتیم ٹھہرے۔ اقوام متحدہ کے ادارہ ''یونیسف'' کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں 42 لاکھ بچے یتیم ہیں جن

لیے اسکول کی سہولت بھی موجود ہے۔ اس کے علاوہ آغوش الخدمت میں کمپیوٹر لیب، لائبریری، اسپورٹس گراؤنڈ، ان ڈور گیمز اور بچوں کی نفسیاتی نشوونما کے لیے مختلف لیکچرز اور تعلیمی ٹورز کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ یہاں ایک بچہ پر 8,000 روپے ماہانہ اور 96,000 روپے سالانہ خرچ آتا ہے۔ الخدمت فاؤنڈیشن نے آغوش میں جس بات کو خاص اہمیت دی وہ یہ ہے کہ بچوں کو یہ احساس نہ ہو کہ یتیم ہونا خدا نخواستہ کوئی بری بات یا عیب ہے۔ ہمارے پیارے نبی ﷺ بھی یتیم تھے۔ الخدمت فاؤنڈیشن لاہور، حب (بلوچستان)، بدین، مٹھی (تھرپارکر)، کراچی، لاہور سمیت دیگر شہروں میں بھی آغوش الخدمت کے قیام کا عزم رکھتی ہے۔



آج کا یتیم کل کا جوان ہوگا اور یہ حقیقت ہے کہ بچپن میں بچے جن محرومیوں اور احساس کمتری کا شکار رہتا ہے اس کا ازالہ ممکن نہیں ہوتا اور یہ محرومیاں اس بچے کے مستقبل پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔ اس لیے ہمارا فرض بنتا ہے کہ یتیم بچے، جو ملک و قوم کا وارث بنتے جا رہا ہے، اسے زیادہ سے زیادہ شفقت و محبت سے نوازیں۔ اگر بچپن میں یتیم کو آوارہ چھوڑ دیا گیا اور اس نے غلط تربیت پائی، تو یہ اپنے معاشرے کے لیے مفید شہری ثابت ہونے کے بجائے خطرہ بن جائے گا۔

مسلم معاشرے میں یتیم کا مرتبہ اور مقام کسی سے ڈھکا چھپا نہیں۔ اسلام نے جن اعمال کو بہت واضح طور پر صالح اعمال قرار دیا ہے ان میں یتیموں اور مسکینوں کی مدد کو ترجیح دی گئی ہے۔

قرآن پاک میں ارشاد ہے کہ،

"اللہ تمھیں ہدایت کرتا ہے کہ یتیموں کے ساتھ انصاف پر قائم رہو اور جو بھلائی تم کرو گے وہ اللہ کے علم سے چھپی نہ رہ سکے گی۔" (النساء۔۱۲۷)

نبی مہربان ﷺ خود بھی یتیم تھے اور اسی لیے جہاں آپ ﷺ اوروں کے ساتھ صلہ رحمی، عدل، پاک دامنی، صداقت و درگزر کا پیکر تھے۔ وہاں مسکینوں، بیواؤں اور خصوصاً یتیموں کے لیے سب سے بڑھ کر پیکر جود و سخا تھے۔

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ،

"میں اور یتیم کی کفالت کرنے والا جنت میں اس طرح (قریب) ساتھ ہوں گے۔" (اور آپ نے اپنی شہادت اور بیچ والی انگلی سے اشارہ کیا) بخاری شریف

ہمیں احساس کرنا اور یہ دیکھنا ہے کہ ہمارے رشتے داروں میں، اہل محلہ، علاقے اور شہر میں کوئی بے سہارا یتیم تو نہیں۔ موسم کی شدت برداشت کرتا، کھڑکی سے اسکول جاتے بچوں کو تکتا، کسی ورکشاپ پر کام کرتا یا کسی چوراہے پر پھول بیچتا کوئی ایسا معصوم جس تک الخدمت کفالت یتامیٰ پروگرام کا پیغام نہ پہنچا ہو۔ مسلم معاشرے کے لیے ہر یتیم بچہ رنگ، نسل اور مذہب کی تمیز کے بغیر اپنے ہی بچوں کی طرح عزیز ہے۔ انسان تو نیت اور ارادہ کرکے ہی اللہ کی خوشنودی کا حقدار بن جاتا ہے جبکہ بڑے سے بڑا اور چھوٹے سے چھوٹا کام بھی اللہ کی مرضی کے بغیر انجام نہیں پا سکتا اس لیے کارِ خیر میں خلوصِ نیت اور عزم مصمم سے شریک ہو کر دنیا و آخرت کی فلاح اور نجات کا سامان کیوں نہ اکٹھا کیا جائے۔ الخدمت فاؤنڈیشن معاشرے میں ایک مثبت روئیے کو پروان چڑھا رہی ہے۔ اپنی مدد آپ کے

جاتے ہوں۔ بچوں کو گھروں اور اسکولوں میں کسی بھی قسم کی مشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے اور الخدمت کی جانب سے جاری کیے گئے وظائف ان بچوں کی فلاح و بہبود کے لیے ہی استعمال ہوں۔ بچوں میں اسکول بیگ اور سٹیشنری کی تقسیم کے حوالے سے مختلف تقاریب کا اہتمام بھی کیا جاتا ہے۔ تعلیمی اور دیگر بنیادی ضروریات کے ساتھ ساتھ بچوں کو سیر و تفریح کے مواقع بھی فراہم کیے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ لیکچرز، دستاویزی فلمیں اور کھیلوں کے مقابلوں کا انعقاد بھی کیا جاتا ہے۔ جس سے بچوں میں احساس محرومی کم کرنے میں مدد مل رہی ہے اور بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہو رہی ہے۔ ایک بچے کی کفالت پر 3,000 روپے ماہوار اور 36,000 روپے سالانہ خرچ آتا ہے۔ جس میں اس کی تعلیم، خوراک اور صحت کے اخراجات شامل ہیں۔ الخدمت فاؤنڈیشن، فیملی اسپورٹ آرگنائزر کے لیے بھی مختلف ٹریننگ ورکشاپس کا انعقاد کر رہی ہے۔ جس میں بچوں سے ہمدردی، دوستانہ ماحول اور ذمہ داری کا احساس اجاگر کیا جاتا ہے تاکہ وہ اس اہم ذمہ داری کو احسن طریقے سے سرانجام دے سکیں۔ الخدمت فاؤنڈیشن اس سال فیملی اسپورٹ پروگرام کے تحت 10 ہزار یتیم بچوں کی کفالت کا ہدف پورا کرنے کا عزم کیے ہوئے ہے۔ یتیم بچوں کے ساتھ ساتھ ان کی ماؤں کو ہنرمند بنانے اور چھوٹے قرضے فراہم کرنے کے لیے الخدمت مواخات پروگرام کے تحت مدد فراہم کرے گی جس کا مقصد انہیں ان کے پاؤں پر کھڑا کرنا ہے۔

الخدمت آغوش سینٹرز اٹک، راولپنڈی، راولاکوٹ، باغ، پشاور اور مانسہرہ میں 500 بچے قیام پذیر ہیں۔

الخدمت کفالت یتامیٰ پروگرام میں جہاں یتیم بچوں کی کفالت ان کے گھروں پر کی جاری ہے وہیں یتیم بچوں کے لیے ''آغوش الخدمت'' کے نام سے اداروں کے قیام کے منصوبوں پر کام بھی جاری ہے۔ الخدمت آغوش سینٹرز کے قیام کا مقصد والدین سے محروم بچوں کی پرورش و تربیت کے لیے قیام و طعام، تعلیم و صحت اور ذہنی و جسمانی نشوونما کے لیے سازگار ماحول فراہم کرنا ہے۔ ان سینٹرز میں بچوں کے لیے رہائش، تعلیم اور صحت سمیت زندگی کی بنیادی سہولیات بہم پہنچائی جا رہی ہیں۔ الحمدللہ! اس وقت الخدمت آغوش سینٹرز اٹک، راولپنڈی، راولاکوٹ، باغ، پشاور اور مانسہرہ میں 500 بچے قیام پذیر ہیں۔ جبکہ اسلام آباد و مری ایکسپریس وے پر 400 بچوں کے لیے آغوش مری، 200 بچوں کے لیے آغوش شیخوپورہ اور 50 بچوں کے لیے آغوش گجرانوالہ کے منصوبوں پر کام تیزی سے جاری ہے۔ اس ماں جیسی آغوش عمارت میں ان بچوں کی تعلیم و تربیت کے لیے تعلیم یافتہ انتظامی عملہ موجود ہے جو بچوں کے لیے نصابی اور غیر نصابی سرگرمیوں کے لیے صحت مند ماحول کا اہتمام کرتا ہے۔ آغوش کے قریب ہی بچوں کے



یہ دُنیا کی زندگی

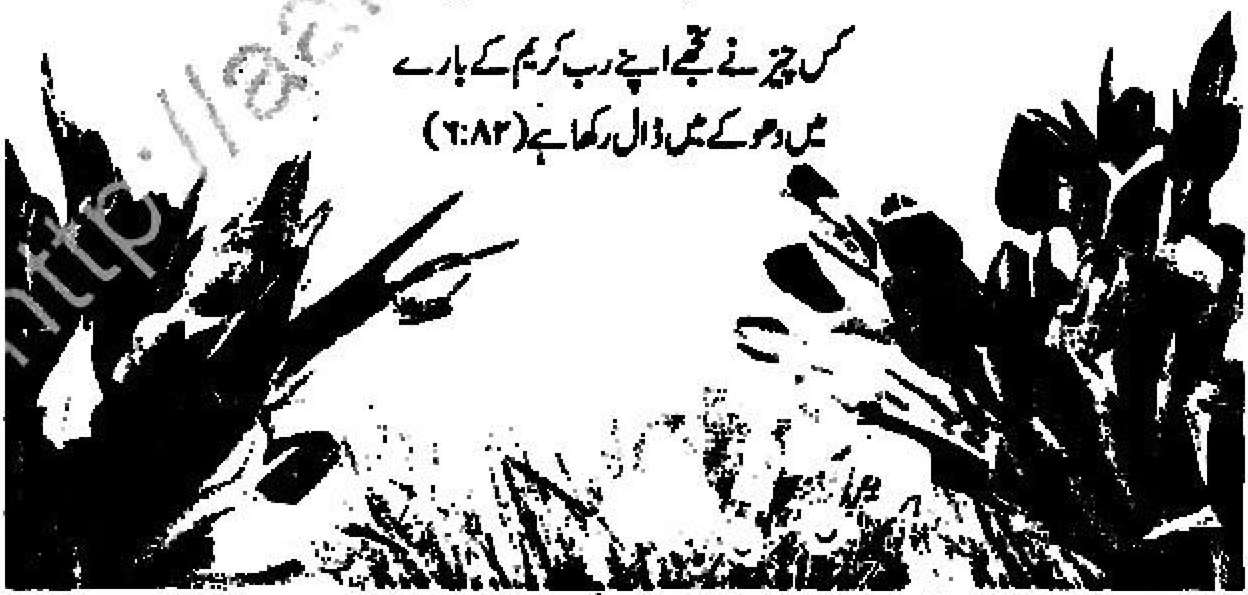
(مجرمین) آپس میں چپکے چپکے کہیں گے کہ "دُنیا میں مشکل ہی سے تم نے کوئی دس دن گزارے ہوں گے" (۱۰۳:۲۰)
اس وقت ان میں سے جو زیادہ سے زیادہ محتاط اندازہ لگانے والا ہوگا وہ کہے گا کہ نہیں تمہاری دنیا کی زندگی بس ایک دن کی زندگی تھی (۱۰۴:۲۰)

جب وہ ساعت برپا ہوگی تو مجرم قسمیں کھا کھا کر کہیں گے کہ ہم ایک گھڑی بھر سے زیادہ نہیں ٹھہرے ہیں (۵۵:۳۰)
[illegible]
[illegible]

پھر اللہ تعالیٰ ان سے پوچھے گا "بتاؤ زمین میں تم کتنے سال رہے؟" وہ کہیں گے "ایک دن یا دن کا بھی کچھ حصہ ہم وہاں ٹھہرے ہیں۔
شمار کرنے والوں سے پوچھ لیجئے۔" ارشاد ہوگا "تھوڑی ہی دیر ٹھہرے ہونا۔ کاش تم نے یہ اس وقت جانا ہوتا" (۱۱۴_۱۱۲:۲۳)

(تو پھر) اے انسان!
کس چیز نے تجھے اپنے رب کریم کے بارے میں دھوکے میں ڈال رکھا ہے (۶:۸۲)

(تو پھر) اے انسان!



تحت..... آیئے آپ بھی صرف 3,000 روپے ماہانہ اور 36,000 سالانہ کے زرتعاون سے کسی یتیم کے خوابوں کی تعبیر کیجئے اور مسکراہٹ کا باعث بنیں۔

آغوش الخدمت نے مجھے میری زندگی کا مقصد دیا۔ نوید انجم۔ پاکستان ایئر فورس

میرا نام نوید انجم ہے اور میں پاکستان ایئر فورس کے شعبہ "زندگی بچانے کے ساز وسامان" (Life Saving Equipments) سے سپیشلائیزڈ ہوں۔ میں چھوٹا تھا جب میرے والد کا انتقال ہو گیا۔ میری والدہ پڑھی لکھی نہیں تھیں۔ کم وسائل اور میرے بہتر مستقبل کے لیے انہوں نے مجھے آغوش میں بھجوا دیا۔ میں 12 سال کا تھا جب آغوش آیا تھا۔ یہاں کا اسٹاف بالکل خاندان کی طرح ہے۔ میں نے یہیں تعلیم حاصل کی اور اب پاکستان ائیر فورس میں خدمات سرانجام دے رہا ہوں۔ آغوش نے ہماری زندگی کو ایک مقصد دیا۔ آج میرے والد زندہ ہوتے تو انہیں بھی مجھے اس مقام پر دیکھ کر خوشی ہوتی۔



محمد عبدالشکور، صدر الخدمت فاؤنڈیشن پاکستان

بچے کسی بھی معاشرے کا سرمایہ اور مستقبل ہوتے ہیں اور انہی بچوں نے آگے چل کر ملک کی باگ ڈور سنبھالنا ہوتی ہے۔ والدین کی ہر ممکن کوشش ہوتی ہے کہ ان کے بچے کو اچھی خوراک ملے، ان کی تعلیم و تربیت اچھی سے اچھی ہو اور انہیں وہ تمام بنیادی سہولیات میسر ہوں، جس کی بنیاد پر وہ خوش وخرم اور کامیاب زندگی گزار سکیں۔ ہمارا معاشرہ ایک ایسے خطے میں واقع ہے جہاں خاندان کے افراد اپنی روزمرہ ضروریات کے لیے مرد پر انحصار کرتا ہے جو شوہر یا باپ کی صورت کاروبار یا نوکری کی مدد سے خاندان کے باقی افراد کی کفالت کرتا ہے۔ اللہ نے موت اور زندگی کا اختیار اپنے پاس رکھا ہے۔ موت یہ نہیں دیکھتی کہ کسی کے بچے چھوٹے ہیں یا کسی خاندان کے کفیل کی اس جہانِ فانی سے رخصت ہو جانے کے بعد کفالت کیسے ہو گی۔ یہ اللہ کا نظام اور کسی معاشرے کا امتحان ہے کہ ان بچوں سے معاشرہ کیا سلوک کرتا ہے۔ اس ضمن میں اس نکتے کو نمایاں کرنا بہت ضروری ہے کہ یتائی کی کفالت کسی ایک فرد یا ادارے کی ذمہ داری نہیں بلکہ معاشرے اور قوم کی اجتماعی ذمہ داری ہے۔ ان کو قومی و ملی سرمایہ خیال کرتا ہے یا کوئی محکوم و محتاج سمجھتا ہے۔ الخدمت فاؤنڈیشن معاشرے میں ایک مثبت رویے کو پروان چڑھا رہی ہے۔ ایک نئے اور صحت مند معاشرے کی طرف پہلا قدم۔ معاشرے کے یتیم..... ہمارے بچے، ہماری ذمہ داری۔

10.	Replacement of 3" dia A.C line With 3" dia G.I line Near AGPR Colony G-9/2, Islamabad.	208,711/-	10,000/-	500/-	21-05-2015 At 11.30 AM	21-05-2015 At 12:00 Noon
11.	Providing and laying of 4" dia G.I line for clearance of Plot 3/3-A, Street No.17 Sector-F-7/2, Islamabad	194,418/-	10,000/-	500/-	21-05-2015 At 11.30 AM	21-05-2015 At 12:00 Noon
12.	Providing and laying of 3" dia G.I line for Improvement of water supply in Street No.29-30 Sector F-8/1, Islamabad	149,063/-	10,000/-	500/-	21-05-2015 At 11.30 AM	21-05-2015 At 12:00 Noon
13.	Replacement of 9"x6"/6"x4" dia worn out MS tee at street 6, G-11/1, Islamabad.	122,285/-	10,000/-	500/-	21-05-2015 At 11.30 AM	21-05-2015 At 12:00 Noon

1- ٹینڈر فارم درخواست بمعہ قابل واپسی فیس (ناقابل واپسی) کے ڈپٹی ڈائریکٹر (واٹر سپلائی شمالی) سی ڈی اے کے دفتر واقع کمرہ نمبر 157، اولڈ فیلڈ ہیڈ کوارٹر، G-6، اسلام آباد سے اوقات کار کے دوران خریدے جا سکتے ہیں۔ ٹینڈر کھلنے کی مقررہ تاریخ سے ایک دن قبل ٹینڈر فروخت کیے جا سکیں گے۔

2- ٹینڈر دستاویزات جاری کروانے کے لئے درخواست پر ٹھیکیدار کا رجسٹریشن نمبر سی ڈی اے کے ساتھ ضروری ہے اور اس کی تصدیق شدہ کاپی منسلک ہونی چاہیے۔

3- ٹھیکیدار کی جانب سے درخواست جمع کروانے اور ٹینڈر دستاویزات حاصل کرنے کے لئے اپنے نام/کمپنی کے حق میں اتھارٹی لیٹر بمعہ قومی شناختی کارڈ کی کاپی جو کہ سے تصدیق شدہ ہونا ضروری ہے۔

4- زرِ ضمانت بصورت ڈیپازٹ ایٹ کال ڈپٹی ڈائریکٹر (واٹر سپلائی ڈویژن شمالی) سی ڈی اے، اسلام آباد کے حق میں کسی شیڈول بینک سے ٹینڈر درخواست کے ساتھ لازمی ہے جس کے بغیر ٹینڈر کے اجراء کے لئے کوئی درخواست زیرِ غور نہیں لائی جائے گی۔ نیشنل ایجنسی/ایف آئی آر قبول نہیں ہوں گے۔

5- اگر کوئی ٹھیکیدار ٹینڈر کھولے جانے کے عمل میں اپنے نمائندگان کو بھیجنا چاہتا ہے تو نمائندہ کے لئے ضروری ہے کہ وہ ٹھیکیدار کی جانب سے اتھارٹی لیٹر جاری کرے اور قومی شناختی کارڈ کی تصدیق شدہ کاپی بھی فراہم کرے۔

6- سیریل نمبر 01 اور 02 کے کاموں کے ٹینڈر ڈائریکٹر (واٹر سپلائی) سی ڈی اے کے دفتر واقع کمرہ نمبر 173، اولڈ فیلڈ ہیڈ کوارٹر، G-6، اسلام آباد میں اور سیریل نمبر 03 تا 13 کے ٹینڈر ڈپٹی ڈائریکٹر (واٹر سپلائی ڈویژن شمالی) سی ڈی اے کے دفتر واقع کمرہ نمبر 157، اولڈ فیلڈ ہیڈ کوارٹر، G-6، اسلام آباد میں مقررہ تاریخ اور وقت پر خواہشمند ٹھیکیداروں یا ان کے نمائندگان کی موجودگی میں وصول کیے جائیں گے اور کھولے جائیں گے۔

7- ٹھیکیدار ٹینڈر دستاویزات کی ہدایات کی شق 16 کے مطابق اپنے ٹینڈر کے ساتھ دستاویزات جمع کروائیں بصورت دیگر ان کا ٹینڈر مسترد کر دیا جائے گا۔

8- بولی کی قیمت انجینئر کی لاگت کے 10 فیصد سے کم ہونے کی صورت میں بولی دہندہ انجینئر کی لاگت اور بولی کی رقم کے درمیان فرق کے مساوی کال ڈیپازٹ بطور پرفارمنس سیکیورٹی جمع کروائے گا۔ یعنی پرفارمنس سیکیورٹی = انجینئر کی لاگت - بولی کی رقم - انجینئر کی لاگت کا 10 فیصد۔ یہ کال ڈیپازٹ کام کے لئے زرِ ضمانت کے علاوہ ہو گا جو بولی کے ساتھ جمع کروانا ہو گا۔ پرفارمنس سیکیورٹی کے بغیر بولی مسترد کر دی جائے گی۔ اور یہ بولی دہندگان کی پرفارمنس سیکیورٹی پروجیکٹ کی تکمیل کے بعد جاری کر دی جائے گی۔

9- سی ڈی اے کسی ایک یا تمام بولیوں کو قبولیت سے پہلے مسترد کرنے کا حق رکھتا ہے۔ سی ڈی اے بولی دہندگان کو مسترد کی گئی بولیوں کی وجوہات کی درخواست پر اطلاع دے گا مگر ان وجوہات کی بنیاد پر جواز پیش کرنے کا پابند نہیں۔

10- یہ اشتہار سی ڈی اے کی ویب سائٹ www.cda.gov.pk اور پیپرا کی ویب سائٹ www.ppra.org.pk پر بھی دستیاب ہے۔

ڈپٹی ڈائریکٹر

www.cda.gov.pk

(واٹر سپلائی ڈویژن (شمالی) سی ڈی اے، اسلام آباد)

www.visitislamabad.net

PID(I)5706-14

کیپٹل ڈویلپمنٹ اتھارٹی

ٹینڈر نوٹس

درج ذیل کاموں کے لئے موزوں کیٹگری و رینج میں پاکستان انجینئرنگ کونسل (PEC) کے ساتھ مصدقہ و قابل عمل پی ای سی لائسنس کے حامل ٹھیکیداروں سے آئٹم ریٹ/ پی سی ون کاسٹ پر مہر بند بنیاد پر مندرجہ ذیل تفصیلات کے مطابق سربمہر ٹینڈر درکار ہیں۔

S. No	Name of Work	NIT Cost (Rs)	Earnest Money (Rs)	Tender Fee (Rs)	Date & Time of Receiving of Tender	Date & Time of Opening of Tender
1.	Replacement of Missing Defective /Broken Manhole Covers (Water Distribution Division North)	4,150,712/-	124,521/-	2000/-	19-05-2015 At 11.30 AM	19-05-2015 At 12:00 Noon
2.	Replacement of 09" dia PRCC line with 10" dia M.S line from University Chowk to Old MPO Road, G-5, Islamabad	1,915,365/-	57,461/-	1000/-	19-05-2015 At 11.30 AM	19-05-2015 At 12:00 Noon
3.	Replacement of 9" dia PRCC line with 10" dia MS line in Street No 7 (Remaining Portion) G-7/2 Islamabad	1,103,730/-	33,112/-	1000/-	19-05-2015 At 11.30 AM	19-05-2015 At 12:00 Noon
4.	Replacement of 9" dia PRCC line with 10" dia MS line near US office SP (South) G-5 Islamabad	1,068,327/-	32,050	1000/-	19-05-2015 At 11.30 AM	19-05-2015 At 12:00 Noon
5.	Replacement of 9" dia damaged portion of PRCC line with 10" dia MS line near [illegible] Picket G-5/4 Isd.	850,646/-	25,519/-	1000/-	19-05-2015 At 11.30 AM	19-05-2015 At 12:00 Noon
6.	Lowering Shifting of CDA water Supply main in front of Residential Complex of High Commission, Diplomatic Enclave, G-5, Islamabad	544,590/-	16,338/-	1000/-	19-05-2015 At 11.30 AM	19-05-2015 At 12:00 Noon
7.	Repair of 9" dia PRCC line Using Cylinder and MS Sockets Near Attock Pump at F-11 Markaz Islamabad	370,229/-	11,107/-	500/-	21-05-2015 At 11.30 AM	21-05-2015 At 12:00 Noon
8.	Repair of 15" dia PRCC Line By Inserting cylinder at leakage damaged points near street No [illegible] G-11/[illegible] Islamabad	285,070/-	10,000/-	500/-	21-05-2015 At 11.30 AM	21-05-2015 At 12:00 Noon
9.	Providing and laying of 4" dia G.I line [illegible] Plot # 81 B [illegible] Road Sector F-7/4 Islamabad	240,823/-	10,000/-	500/-	21-05-2015 At 11.30 AM	21-05-2015 At 12:00 Noon

قصہ کوئز/۱

۶ اگست ۱۹۴۵ء کو بارہ سالہ یوشی اپنی بہن اور اپنے والدین کے ساتھ ہیروشیما اسٹیشن پر کھڑا آٹھ بجے والی ٹرین کا انتظار کر رہا تھا۔ آج یہ سب لوگ ہیروشیما چھوڑ کر کہیں اور منتقل ہونے کے لیے اسٹیشن آئے تھے۔ یہ ایک سہانی صبح تھی۔ بارہ سالہ افسردہ تھا کہ اسے یہ شہر چھوڑنا پڑ رہا ہے۔ "ابھی ٹرین نہیں آئی" اس نے گھڑی سے سوال کیا اور اسٹیشن پر لگے ہوئے بڑے سے گھڑیال کو دیکھا جس پر ٹھیک ۸:۱۵ بجے تھے۔ اسی لمحے ایک روشنی سے سب کی آنکھیں چندھیا گئیں اور دھماکے سے زمین ہل گئی۔ تھوڑی دیر بعد اس کا والد اور شاید ہزاروں انسان موت کی آغوش میں جا چکے تھے اور زیست میں تڑپ رہا بارہ سالہ بچ گیا۔

(الف) بتائیے اس روز کون سا تاریخی سانحہ رونما ہوا؟

(ب) بتائیے ایسا ہی ایک اور سانحہ کتنے دن بعد اور کس شہر میں ہوا؟

قصہ کوئز/۲

۱۹ نومبر ۱۹۲۸ء کو امریکہ کے شہر نیویارک کے ایک تھیٹر میں پہلی بار ایک عجیب و غریب کردار لوگوں نے دیکھا۔ یہ کارٹون چوہے کی اینیمیشن تھی۔ لوگ دیکھتے ہی ہنسی سے لوٹ پوٹ ہو گئے۔ اس کی حرکات اور اس کے انداز نے وہاں موجود لوگوں کے دل موہ لیے۔ یہ کردار لوگوں کو ایسا پسند آیا کہ دیکھتے ہی دیکھتے دنیا بھر میں اس کی دھوم مچ گئی۔ بچے تو اس کے دیوانے ہو گئے۔ ۱۹۲۹ء میں ہونے والی ایک ریسرچ کے مطابق پوری دنیا میں اس کردار پر ایک سو سے زیادہ فلمیں بن چکی تھیں۔ پچاس ہزار سے زیادہ مصنوعات پر اس کی تصویریں اور نام شائع ہو چکے تھے۔ تیس کروڑ لوگ اس کے نام کی واقفیت حاصل کر چکے تھے۔ اس کی کامکس ۵۰ ہزار سے زائد لوگ پڑھ چکے تھے۔ اتنی شہرت تو ناموری کے لیے جدوجہد کرنے والے انسانوں کے حصے میں بھی نہیں آئی۔

(الف) کیا آپ اس عالمی شہرت پانے والے کردار کا نام بتا سکتے ہیں؟

(ب) کیا آپ کو معلوم ہے کہ اس کردار کو کس نے تخلیق کیا؟

قصہ کوئز/۳

ایک شام حضرت یعقوب علیہ السلام اپنی والدہ کے حکم پر سفر کے لیے نکلے۔ چنانچہ آپ رات کے وقت کنعان کی سرزمین سے نکلے اور حران کی طرف محو سفر ہو گئے۔ دوران سفر انھیں رات نے آ لیا۔ سفر کی تھکن سے نیند غالب آنے لگی تو ایک پتھر سر کے نیچے رکھ کر سو گئے۔ اسی نیند میں بڑا خوبصورت خواب دیکھا کہ زمین سے آسمان تک سیڑھی لگی ہے۔ سیڑھی بھی بہت شاندار ہے۔ فرشتے اس سے زمین پر اتر رہے ہیں اور واپس جا رہے ہیں اور اللہ تعالیٰ حضرت یعقوب سے مخاطب ہو کر فرما رہا ہے: میں تجھے بادشاہت دوں گا اور تیری اولاد کو بڑھاؤں گا اور یہ زمین میں تجھے اور تیرے بعد تیری نسل کو دوں گا۔ جب حضرت یعقوب خواب سے بیدار ہوئے تو چہرے پر مسرت غالب آ رہی تھی۔ ذہن پر یہی خواب حاوی تھا۔ چنانچہ آپ نے خوشی میں منت مانی کہ اگر یہ خواب پورا ہوا تو میں اس جگہ پر عبادت گاہ تعمیر کروں گا۔ چنانچہ آپ نے اس پتھر کو وہیں نشان کے طور پر ... اس کی ... میں آ گئی ... آخرکار سختیاں برداشت کرتے حضرت یعقوب اپنے ماموں کے پاس حران جا پہنچے اور پھر وہیں سکونت اختیار کر لی۔

(الف) اس جگہ کا نام بتائیے؟

(ب) یہاں کون سی عبادت گاہ تعمیر ہوئی؟

[illegible]

جوابات بھیجنے کا پتہ: **مدیر ماہنامہ اردو ڈائجسٹ ۲۱-۳۲ سی تحریک جوہر ٹاؤن لاہور**

ماہ جون میں دیے گئے قصہ کوئز کے صحیح جوابات

قصہ کوئز ۱۔ (الف) حیدرآباد دکن — (ب) میر عثمان علی خاں

قصہ کوئز ۲۔ (الف) ۱۹۵۱ء — (ب) پانچ بیرونی زبانوں سے زیادہ

قصہ کوئز ۳۔ (الف) دہلی — (ب) مولانا محمد علی جوہر

درست جوابات دینے والوں کے نام

[illegible]

ذہنی صلاحیت اور معلومات بڑھانے کا جذبہ
بھی ہے اس کوئز کا اصل مقصد

انچارج کوئز
غلام سجاد

یہی ہے قصہ کوئز

درست جوابات پر انعامات آپ کے منتظر ہیں



آپ کو ماہنامہ اردو ڈائجسٹ
کے شمارے بطور تحفہ ملیں گے

قرعہ اندازی میں جیتنے والوں کے نام

- حمیرا انیس (ضلع راولپنڈی)
- شاہین اعجاز (لاہور)

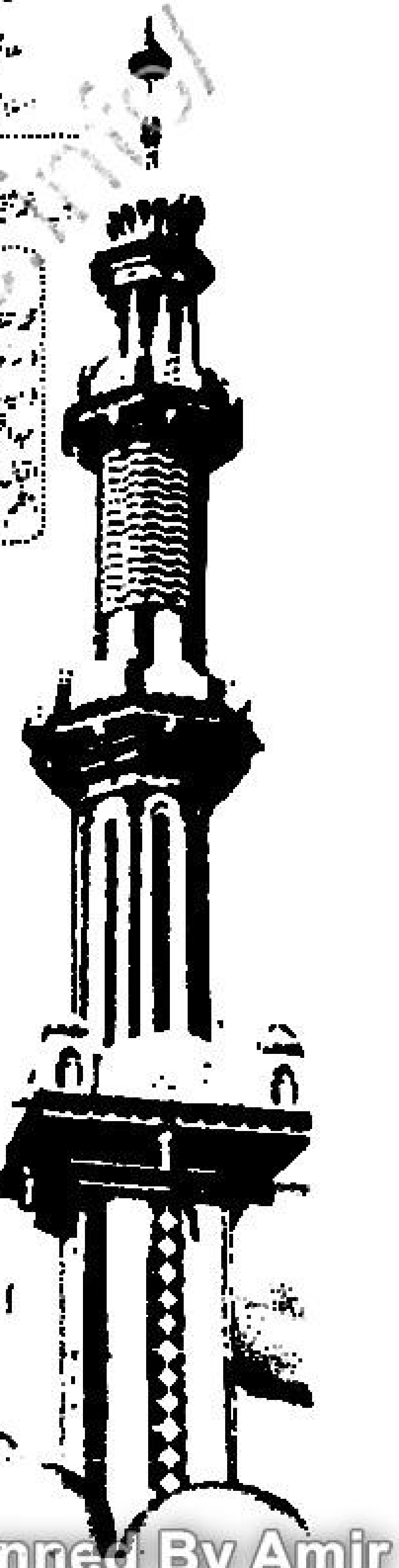
نوٹ: تمام قارئین اپنا مکمل نام و پتہ اور موبائل یا پی ٹی سی ایل نمبر ضرور لکھ کر بھیجیں۔
اس کے بغیر کوئز میں آپ کا نام نہیں آ سکے گا۔ (ادارہ)

[illegible]

بوجھیں تو جانیں

مرتب: [illegible]

(جواب لکھنے سے پہلے یہ یقینی بنائیں کہ آپ کی عمر 18 سے 28 سال کے درمیان ہے)



ماہ جون میں دیے گئے اسلامی کوئز کے صحیح جوابات

[illegible] (الف) [illegible] (ب) [illegible]

[illegible] (الف) [illegible] (ب) [illegible]

قرعہ اندازی میں جیتنے والوں کے نام

1۔ [illegible] 2۔ [illegible] 3۔ [illegible] 4۔ [illegible]

قرعہ اندازی میں جیتنے والوں کے نام

[illegible]

اسلامی کوئز 1

یہ وہ مشہور کنواں ہے جہاں حضرت صالحؑ کی اونٹنی کو اللہ تعالیٰ نے ایک [illegible] نشانی قرار دیا۔ ارشاد ربانی ہے:

"[illegible]"

سوال 1۔ اس مشہور کنویں کا کیا نام ہے؟

سوال 2۔ اللہ تعالیٰ نے [illegible] اور قرآن حکیم کی کون سی سورۃ میں اس کا ذکر ہے؟

اسلامی کوئز 2

رسول اکرم ﷺ جب مدینہ منورہ تشریف لائے تو قبا (جو مدینہ منورہ سے تین میل دور ہے) ایک مسجد تعمیر کرائی [illegible] چند منافقوں نے اس کے قریب ایک اور مسجد بنا لی [illegible] اور اسلام اور رسول کے دشمنوں کو پناہ دینے کی غرض سے [illegible] چنانچہ [illegible] کے حکم سے یہ مسجد [illegible]

سوال 1۔ اس مسجد کا کیا نام تھا؟

سوال 2۔ قرآن حکیم کی کس سورۃ میں اس کا ذکر ہے؟

نوٹ: تمام قارئین [illegible] TCS کی [illegible] TCS کی [illegible]

(مدیر اردو ڈائجسٹ)

12 The procuring agency may reject all bids or propsals at any time prior to the acceptance of a bid or proposal

13 The procuring agency shall upon request communicate to any bidder the grounds for its rejection of all bids or poposals, but shall not be reqaured to justify those grounds

Sr. No.	Name of Work	Estimated Cost	T.S. No. & Date	Bid Security	Tender Fee	Date of Completion
1	Lining of Nihal Singhwala Minor From RD. 0+000 to RD. 24+000 Tail	28.231 (M)	SE.UJC No. 1226 dt. 02.04.2015	2%	2200	4 Month

IPL-8498

Executive Engineer
Gujrat Division UJC
Gujrat

نوٹس برائے نیلامی ٹال ٹیکس

ٹھیکہ وصولی ٹال ٹیکس بابت مدت از 24-07-2015 تا 30-06-2016 (343 ایام)

[illegible] 24-07-2015 [illegible]

[illegible] (30-06-2016 [illegible] 12.30 [illegible]

[illegible]

(شرائط)

1. [illegible] 2000 [illegible]

[illegible]

GOVERNMENT OF THE PUNJAB
IRRIGATION DEPARTMENT
TENDER NOTICE

1. Sealed tenders are invited for the following works on the basis of item rate/percentage rates above or below the standardized market rates as published by Finance Department for District Gujrat & Mandi Bahauddin from the approved contractors / firms of Irrigation Department who have deposited Enlistment/ Renewal fee for the current year 2015-16.
2. Firms / Contractors must registered with Pakistan Engineering Council.
3. Earnest money noted against each work in the form of deposit at call, treasury Challan or Bank Draft of a scheduled Bank or The Bank of Punjab payable to Executive Engineer. Gujrat Division UJC must accompany the tender otherwise tender will not be entertained
4. Tender forms can be taken from the office of the undersigned up to 13.07.2015 during office hours on usual cost
5. Tenders will be received on 14 07 2015 at 12.30 pm and opened up to 13 00 pm in the office of the undersigned and will be opened on the same day immediately on the expiry of receiving time in the presence of the participating contractors or their authorized representatives who care to attend
6. Conditional tenders telegraphic tenders, overwritten tenders or without earnest money tenders will not be entertained
7. Details / specifications of the works can be seen in the office of the undersigned on any working day during office hours
8. Acceptance of tenders rates rests with the competent authority who does not bound himself to accept the lowest tender and reserve the right to reject any or all tenders without assigning any reason thereof.
9. No tender will be issued without production of attested copy of renewal/ enlistment and original Government receipt in token of deposition of enlistment / renewal fee for the year 2015-16 with Irrigation Department
10. The payment will be made subject to availability of funds
11. The payment will be made after verification / clearance from N.E.S PAK consultants.

BURALA CANAL DIVISION LCC (EAST) FAISALABAD.

TENDER NOTICE

Sealed Tenders on the market rate system (M.R.S. 2nd Bi(Annual) 01st February ,2015 to 31st July, 2015) based on [illegible] schedule of market rate District Toba Tek Singh Faisalabad are invited from the approved contractors of Irrigation Department who have deposited their enlistment/renewal fee for the year **2015-2016** with the department. The tenders will be received on **14.07.2015 at 2.00 P.M** and will be opened in the [illegible] presence of the Contractors or their authorized representatives who are present at the time with authorized letter.

The tender forms shall be issued up to, 13.07.2015 during Office timings.

CONDITIONS,

1. Earnest money in shape of deposit at call of any scheduled Bank will be accepted [illegible] which no tender will be issued / entertained.
2. In case the total tendered amount is less than beyond 5% of the approved estimated COST amount, the lowest bidder will have to deposit additional performance security from the scheduled Bank as per Government Notification within 05 days of issuance of notice.
3. The tender form will be issued only to those Contractors who will produce original enlistment letter/Renewal certificates and proof for depositing the enlistment Renewal fee.
4. Tender documents can be obtained during office hours on payment of usual tender fee (Non Refundable). No tender will be issued on the date of opening of tenders.
5. [illegible] of quantities, specifications, drawing and other conditions etc. Can be seen during the office hours in the office of the undersigned on any working day.
6. The payment will be made after the [illegible] of the Consultants.
7. Payment will be made subject to the availability of funds.
8. Acceptance of tender [illegible] the competent authority, which reserves the right to reject any or all tenders under Rule 35 of PPRA 2014.
9. Tender will be received according to single stage one envelope procedure under PPRA Rules 36 (a).
10. The conditional and postal tenders will not be accepted.
11. [illegible] work [illegible] to be [illegible] as per site condition and checking of [illegible] Monitoring Authorities of the Government.
12. The successful contractor will have to supply the non judicial paper for the amount fixed by the Government [illegible] stamp duty.
13. Acceptance letter will be issued according to the availability of funds.

Sr. #	Name of Work	Estimate Cost with 20% premium	Earnest Money	Time Limit	T.S. No. & Date
1	Replenishment of Reserve Stock of Stone in Sultanpur Sub Division	9.197 Million	2 % of Bid Price	30 Days	XEN, Burala Division TSD No.117 dated 23.06.2015

IPL-8530

Executive Engineer
Burala Division LCC (East)
Faisalabad

2۔ بیلٹ ... کے ہمراہ مبلغ -/1736585 (سترہ لاکھ چھتیس ہزار پانچ سو پچاسی) کی زرضمانت کسی بھی شیڈولڈ بینک کی جاری کردہ کال ڈیپازٹ کی شکل میں منسلک کرنا ہوگی۔ اگر بولی کی رقم ریزرو پرائس سے بڑھ جاتی ... بولی کی رقم پر 5% کے حساب سے ٹھیکیدار کو بقیہ رقم ... کروانا ہوگی
[illegible]

3۔ [illegible]
[illegible]

4۔ [illegible]

[illegible]

5۔ [illegible]
[illegible]

7۔ [illegible]

8۔ [illegible]

9۔ [illegible]

10۔ کسی بھی قسم کے اختلاف یا ناچاقی کی صورت میں ... [illegible]
[illegible]

11۔ سال 2015-16 کے ... [illegible]
... 24-07-2015 تا 30-06-2016 ... [illegible]

12۔ [illegible]

13۔ [illegible]

14۔ [illegible]

15۔ [illegible]

16۔ ... 2003 ... [illegible]

(نوٹ) ... کال ڈیپازٹ اور شناختی کارڈ کی ... فوٹو کاپیاں (صاف) ... اصل کال ڈیپازٹ اور اصل شناختی کارڈ ... ہوگی۔

[illegible]

IPL-8489